

PUBLICACIONES DEL AUTOR

- Intoxicación por la antipirina á dosis terapéutica.**—*Rev. de Med. y Cir. prác.*, núm. 450, 25 febrero 1895.
- Notas clínicas.**—Idem núm. 472, 5 octubre 1895.
- Tratamiento de la rinitis hipertrófica por la resorcina.**—Comunicación al primer Congreso español de Oto-rino-laringología, Madrid, 1896.
- Erisipela de la cabeza.**—Nuevo tratamiento tópico, *Rev. de Med. y Cir. prác.*, núm. 546, 25 octubre 1897.
- Propagación de las enfermedades infecciosas en las escuelas y medidas que debieran tomarse para remediarla.**—Comunicación al IX Congreso internacional de Higiene y Demografía, Madrid, 1898.
- Semiótica química del estómago.**—*Siglo Méd.*, núms. 2.357 y 58, 26 febrero y 5 marzo 1899.
- El dolor en las afecciones del estómago.**—*La Oto-rino-lar. esp.*, número 15, marzo 1899.
- Diagnóstico diferencial del cáncer del estómago.**—Madrid, 1899.
- Diagnóstico clínico, químico é histológico de un cáncer gástrico.**—Idem, núm. 24, diciembre 1899.
- Terapéutica del estreñimiento habitual.**—Idem, núm. 25, enero 1900.
- Manera de reconocer la dilatación del estómago.**—Idem, núm. 29, mayo de 1900.
- Cirugía del estómago (Indicaciones).**—Forma parte del folleto dedicado por la Escuela práctica de Especialidades médicas al Dr. D. Federico Rubio en junio de 1900.
- Persistencia de la hiperacidez en hiperclorhídricos curados.**—*La Oto-rino-lar. esp.*, núm. 34, octubre 1900.
- Crítica de los modernos medios diagnósticos de las gastropatías.**—Idem, núm. 36, diciembre 1900.
- Tratamiento de la gastrorragia.**—Idem id.
- Relaciones de la hiperclorhidria y las alteraciones dentales.**—*La Moderna Estomatología*, enero 1901.
- Antisepsia gastrointestinal.**—*Rev. de Esp. méd.*, núm. 40, 20 febrero de 1901.
- Un diagnóstico de cáncer del estómago.**—Idem, núm. 42, 20 marzo 1901.
- Nuevas ideas acerca de la hiperclorhidria.**—*Rev. Ib.-Am. de C. méd.*, núm. 10, junio 1901.
- Tratamiento del catarro intestinal agudo.**—Idem, núm. 50, 20 julio 1901.
- Alteraciones de la motilidad del estómago.**—*Siglo Méd.*, núm. 2.505, 29 diciembre 1901.
- Estenosis pilórica benigna tratada por gastroenterostomía (en colaboración).**—*Rev. de Med. y Cir. prác.*, núm. 726, 14 febrero 1902.
- Estado actual de la patología del páncreas.**—*Rev. de Esp. méd.*, número 65, 5 marzo 1902.
- Interpretación de los datos analíticos del jugo gástrico.**—Idem, número 78, 20 septiembre 1902.
- Vértigo de origen gástrico.**—Idem, núm. 83, 5 diciembre 1902.



XIV CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA

LA ALIMENTACIÓN

DE

LAS CLASES POBRES DE MADRID

COMO FACTOR ETIOLÓGICO

DE

ENFERMEDADES GÁSTRICAS E INTESTINALES

POR EL DOCTOR

DON JOSÉ GONZÁLEZ CAMPO

MÉDICO NUMERARIO, POR OPOSICIÓN, DE LA BENEFICENCIA MUNICIPAL DE MADRID;
EX-MÉDICO AGREGADO AL HOSPITAL DE LA PRINCESA;
EX-MÉDICO, POR OPOSICIÓN, DEL CUERPO DE SANIDAD MILITAR;
PROFESOR DE GASTROPATOLOGÍA DE LA ESCUELA PRÁCTICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS;
ACADÉMICO CORRESPONSAL DE LA REAL DE MEDICINA DE MADRID;
SECRETARIO GENERAL DE LA ACADÉMIA MÉDICO-QUIRÚRGICA ESPAÑOLA;
REDACTOR JEFE DE LA *Revista de Especialidades Médicas*;
SECRETARIO ADJUNTO DE LA SECCIÓN DE MEDICINA
DE ESTE CONGRESO, ETC., ETC.



MADRID

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE IDAMOR MORENO.

Blasco de Garay, 9.—Teléfono 3.020.

1903

AL CUERPO MÉDICO

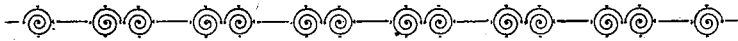
DE LA

Beneficencia Municipal de Madrid

Los compañeros que al finalizar el año de 1902 estaban adscriptos á la Casa de Socorro del Distrito de la Universidad, me honraron confiándome el encargo de redactar esta comunicación; y al imponerme determinadas circunstancias el deber moral de publicarla, quiero que conste en su primera página que á todos vosotros la dedico como prueba harto pequeña de la gratitud y la respetuosa amistad que os profesa

José G. Campo.

23 de abril de 1903.



Las substancias ingeridas con el propósito de subvenir á las necesidades nutricias del organismo, al ponerse en contacto de los órganos de la digestión, constituyen su excitante fisiológico, creándoles una á modo de atmósfera natural, en cuyas variaciones de cantidad, de calidad, de forma física, de temperatura, etc., existen motivos suficientes para que se perturbe el funcionamiento de los órganos relacionados de un modo inmediato con estas substancias.

Si la inadecuación entre lo que el organismo humano necesita para su nutrimento y lo que, con este fin, se le suministra, engendra alteraciones orgánicas ó funcionales cuando es transitoria, si es permanente las acarrea con mayor facilidad y hasta pudiéramos decir que con seguridad absoluta, ya que la función hace al órgano, según hoy es axiomático, y el alimento hace á los jugos digestivos y á las condiciones anatómicas del aparato.

Nuestro cargo oficial nos hace estar constantemente al lado de una clase de la sociedad á la que multitud de circunstancias conducen á la expresada inadecuación, y del estudio que en ella hemos hecho podemos sacar deducciones que, á nuestro juicio, entrañan importancia indiscutible.

Nos referimos á las clases situadas en los primeros peldaños sociales, en lo más bajo; á esos infortunados á quienes el jornal, cuando lo ganan, no basta para satisfacer las más elementales necesidades, y á quienes la miseria inexorable atisba para despedazarlos con sus garras.

Si interrogamos á las estadísticas, nos responderán con la glacial y siniestra elocuencia de sus aterradores datos. Hubiésemos querido presentar las cifras correspondientes á un quinquenio; pero si en lo relativo á la mortalidad nos era fácil, nos sucedía lo contrario en lo que respecta á la morbilidad, pues en el Ayuntamiento de Madrid sólo existen los datos correspondientes á tres años, desde que se encargó de la jefatura del Cuerpo de Beneficencia municipal el laborioso Dr. D. Santiago de los Albitos, según este señor nos ha manifestado.

Por tal motivo, hemos tenido que limitarnos á los de medio quinquenio, el que, empezando con el año de 1900, terminó con el mes de junio del de 1902.

Las cifras de mortalidad son las totales de la población de Madrid; las totales de morbilidad son, como se comprende, imposibles de obtener, por lo cual nos hemos visto obligados á circunscribirnos á las que suministraron los médicos municipales encargados de prestar asistencia domiciliaria á los enfermos pobres.

En unas y en otras hay que prescindir de los errores inherentes á esta clase de trabajos, ya que los diagnósticos muchas veces no son todo lo precisos que debieran, por consideraciones de orden social, sobre todo en algunas determinadas enfermedades, y otras no pueden establecerse con toda certidumbre por circunstancias diversas.

En el medio quinquenio á que nos referimos, la morbilidad en individuos asistidos por los médicos de la Beneficencia municipal fue la siguiente:

En el año de 1900	24.145
En el año de 1901.....	21.275
En el primer semestre de 1902.....	9.032
TOTAL.....	<u>54.452</u>

De estos enfermos, lo fueron del aparato digestivo:

En el año de 1900.....	6.086
En el año de 1901.....	5.238
En el primer semestre de 1902.....	2.089
TOTAL.....	<u>13.413</u>

De suerte que, de 54.452 enfermos, 13.413 padecieron dolencias de los órganos de la digestión, resultando una proporcionalidad de 24,65 por 100.

La mortalidad general de la población, en el mismo periodo de tiempo, fue:

En el año de 1900	20.627
En el año de 1901.....	20.577
En el primer semestre de 1902.....	9.254
TOTAL.....	<u>50.458</u>

La muerte fue causada por dolencias del aparato digestivo en los casos siguientes:

En el año de 1900... ..	2.305
En el año de 1901.....	2.546
En el primer semestre de 1902.....	1.003
TOTAL.....	<u>5.854</u>

Vemos, pues, que de 50.458 fallecidos, 5.854 lo fueron por enfermedades de los órganos de la digestión, siendo la proporción de 11,60 por 100.

Los anteriores datos son bien expresivos, y acusadores de la extraordinaria parte que en la mortalidad, y especialmente en la morbilidad de la capital de España, tienen las afecciones á que nos vamos refiriendo. Si de ellos resulta que la proporción es mayor para la morbilidad que para la mortalidad, téngase presente, en cambio, la influencia que estas enfermedades ejercen facilitando el desarrollo de otras muchas, entre las cuales se cuenta alguna de las más mortíferas, como es, por ejemplo, la tuberculosis.

Además, no se olvide que los datos referentes á morbilidad corresponden á las clases más necesitadas, y los de mortalidad á la total población; y acaso no sea aventurado deducir que, si la mortalidad por afecciones digestivas es proporcionalmente menor que la morbilidad, depende de que estas enfermedades se padecen, con mucha mayor frecuencia que por los pudientes, por aquellos individuos á quienes tiene olvidados la fortuna.

Para que éstos sean víctimas de los males que en estos mo-

mentos nos ocupan, existen multitud de circunstancias; pero la principal es, sin duda alguna, aquella á que antes nos referíamos, y que pudiéramos calificar de inadecuación alimenticia, pues si bien es cierto que la ignorancia, los malos hábitos y la rutina están universalmente extendidos por todos los estratos sociales, con mayor fuerza aprisionan á los que ocupan los más bajos, en los que se asocia la incultura á la escasez de medios materiales, que imposibilita, ó á lo menos dificulta, la apropiada alimentación.

I

El pobre no ve siempre su trabajo remunerado con jornal fijo, aunque sea exiguo; en ocasiones ha de atravesar épocas borrascosas, en las que apenas si su ingenio puede arbitrarle algunos céntimos con que satisfacer sus necesidades más urgentes. Hemos visto un albañil que, cuando las crudezas del invierno obligaban á suspender las obras del edificio á cuya construcción colaboraba, recogía el hielo de las charcas para cambiárselo por algunas monedas á industriales poco aprensivos, de los que nunca faltan, convirtiendo así el frío, causa de su forzada huelga, en elemento generador de nuevos medios de subsistencia. Otros tienen que dedicarse, en análogas ocasiones, á la venta ambulante de esas mil fruslerías que á diario oímos pregonar por los sitios céntricos, y que les producen utilidades irrisorias; y no deja de haber algunos, con menos inventiva, que no encuentran solución á tales conflictos.

Con los mezquinos ingresos que le sirven para mantenerse y mantener á los suyos, el pobre, el individuo que no dispone sino de un jornal de 1,75 ó de 2 pesetas como máximo, ha de atender además á otras varias necesidades. ¿Y cómo las atiende? De la manera que todos sabemos: de espaldas á la higiene; vistiéndose de andrajos; conviviendo, en unión de su familia ó de extraños, en lugares hediondos, cuyas emanaciones irrespirables nos han producido náuseas en tantas ocasiones; faltos de luz, de aire y de abrigo; hacinados en montón con deshonesta promiscuidad de sexos; viviendo para enfermar, enfermando para morir, y muriendo para encontrar en el seno de la tierra, madre

amorosa, el descanso de sus zozobras y desventuras, descanso que les negó la sociedad, madrastra despiadada.

¿Y cómo se alimentan esos individuos, que en Madrid son lección? Vamos á verlo.

Desayunan con un trozo de pan, jamás tan grande como su hambre, rociado á veces con una copa de aguardiente, que suele tener de todo más que de alcohol etílico; en verano es corriente que acompañe á este pan un tomate crudo ó un racimo de uvas, comprados á bajo precio del desperdicio de las verdulerías, y por lo común en comienzo de fermentación, aunque de ello no se percaten. Algunos, en los meses de frío, toman como desayuno una taza de infusión de café adulterado y con escaso azúcar; y en todo tiempo muchos hacen consistir su almuerzo en un churro, masa indigesta de harina frita en aceite de calidad detestable.

Con este lastre en su estómago van al trabajo, en el que invierten una porción de calorías que el alimento ingerido no puede sufragar, y llegan así á la hora del mediodía, en que han de hacer la comida principal. Esta, en los casos más afortunados, consiste en el clásico *cocido* nacional: mezcla de garbanzos y patatas, duros aquéllos y nada harinosas éstas, condimentados con unos granos de sal y adicionados de delgada lámina de tocino y alguna piltrafa de carne con un trozo de hueso, adquirida en las mondonguerías, donde se expende la de peor calidad. En el caldo formado por la cocción de estas substancias en agua, se cuece asimismo una pequeña cantidad de fideos ú otra pasta semejante, ó se empapan unas sutiles rebanadas de pan. Se riega esta comida con sendos tragos de agua de la fuente más próxima, y en determinados casos con algún sorbo de un líquido llamado por mal nombre vino, y se duerme una siesta, si es verano, ó se vuelve á poco al trabajo, si es invierno, y á esperar la hora de la cena. Individuos hay que, por razón de su oficio, no pueden reposar la pitanza en ningún tiempo.

La cena consiste en un no muy colmado plato de judías, de lentejas ó de patatas guisadas, con unas gotas de aceite y alguna especia, y sólo en días extraordinarios pueden permitirse el lujo de que acompañen al guiso insignificantes vestigios de carne ó de colas de bacalao; algunas veces esta cena se sustituye por unas sopas de ajo, ó por un gazpacho, una ensalada ó un pimiento frito, en la estación correspondiente. Muchas son las familias que ni siquiera este *menú* pueden permitirse, y que un pepino, un

tomate ó algo tan alimenticio como esto, constituye, con un trozo de pan, su ración del mediodía.

Por lo que hace relación al uso alimenticio de la carne, citaremos un hecho tristísimo, que no se refiere á Madrid, aunque en esta capital lo observamos, sino á un lugar de Extremadura, hecho que se nos quedó grabado en la memoria con trazos imborrables: hace ya algunos años vimos á un niño que contaba siete u ocho de edad y padecía cálculos vesicales, sufrir una talla suprapubiana en la Clínica Quirúrgica de la Facultad de Medicina de Madrid, que nos decía, cuando, antes de ser operado, se hallaba sometido á la ración ordinaria del Hospital, que nunca hasta entonces había probado la carne.

¿Qué resulta de este género de comidas? Que no se compensan las pérdidas con los ingresos y se declara en quiebra el organismo por insuficiencia alimenticia, desarrollándose no sólo enfermedades de los órganos de la digestión, sino también enfermedades generales, infecciosas sobre todo, por merma de las defensas orgánicas y consiguiente aumento de la receptividad.

Aun los individuos que, siendo pobres, no viven con la estrechez de los que acabamos de citar—pues hasta en la pobreza hay castas,—adoptan, de ordinario, un régimen alimenticio inadecuado; comúnmente predominan en él los hidrocarbonados, con ostensible deficiencia de albuminoides y de grasas, con lo que no sólo se resiente pronto la nutrición, sino que no tarda en alterarse la digestión. Ocioso, por sabido, sería decir que el hombre, cualquiera que sea su edad y condición, ha de ingerir materias pertenecientes á los tres órdenes alimenticios: proteicas ó albuminoideas, ternarias ó hidrocarbonadas, y grasas, en combinación armónica.

Nuestras clases pobres hacen un uso muy restringido de los alimentos proteicos y aun de los grasos, porque su carestía los coloca fuera de su alcance, y buscan el sustento en los hidratos de carbono, que tienen un valor comercial mucho menor.

Los hidrocarbonados no suministran la necesaria cantidad de nitrógeno sino con un exceso notable de carbono, que, como no tiene aprovechamiento, es un estorbo para los órganos digestivos.

El nitrógeno no puede ingerirse en cantidad inferior á la que de este cuerpo pierde el organismo en la abstinencia, pues de lo contrario lo toma de la propia substancia, constituyéndose el autófago. No se crea, sin embargo, que pretendemos que en la

alimentación predominen los albuminoides; si entran muchos, los órganos los destruyen para eliminar el nitrógeno que llevan en gran cantidad; pero nada es capaz de sustituirlos; se necesitan indispensablemente albuminoides de procedencia animal; al tejido muscular le son precisos para producir trabajo, ya que es hecho inconcuso que los individuos y aun los países en que prepondera la alimentación vegetal, son poco á propósito para ejecutar trabajos de fuerza.

Según Moleschott, el carbono que suministran las grasas ha de estar, con respecto al que proporcionan los hidratos de carbono, en la proporción de 1 : 3; no puede ingerirse todo él en forma de grasa, porque la digestión de ésta es muy limitada; ni todo en forma de amiláceos, porque determinan pronto saciedad é indigestión. El azúcar fatiga todavía más rápidamente, y sólo no se emplea como alimento.

Los albuminoides deben ingerirse, con respecto á los hidrocarbonados, en la proporción de 1 : 3,5.

Gautier ha tomado las cifras medias dadas por distintos autores, y según él, el hombre adulto necesita ingerir en veinticuatro horas 100 gr. de albúmina, 373 de hidratos de carbono y 45,4 de grasa. La índole de este trabajo, por las limitaciones que su epígrafe impone, no nos consiente entrar en pormenores acerca de este particular, así como tampoco nos permite detenernos en detalles de termoquímica; pero queremos apuntar que las calorías, que, en el terreno experimental, se producen en una relación determinada para cada grupo alimenticio, acaso no se desarrollen del mismo modo y con igual valor en cada organismo, ya que éstos, por una porción de circunstancias, las utilizan de diversa manera, según los casos.

II.

Aunque de un modo breve, nos dedicaremos en esta comunicación á estudiar los efectos de la alimentación de las clases pobres de nuestra capital, bajo el punto de vista de su influencia en la determinación de afecciones de la porción media y de la inferior del aparato digestivo, prescindiendo de sus efectos sobre los tramos superiores: boca, faringe y esófago, y de los órganos glandulares anejos.

Los alimentos pueden determinar afecciones digestivas por varios motivos: unos, que les son inherentes ó intrínsecos; otros, extrínsecos, que dependen del modo de ingerirlos. No es posible clasificarlos rigurosamente según su efecto patógeno, porque á la vez determinan varios, razón por la cual no hay manera de encasillarlos bien, ya que los de una agrupación deben figurar al mismo tiempo en otra ú otras; sin embargo, para el método de este trabajo, intentaremos una clasificación, agrupándolos según la acción que juzguemos predominante:

CAUSAS INTRÍNECAS	Cantidad...	Escasa	{	Aminorar la secreción: hipoclorhidria.
				Aminorar la motilidad: atonía gástrica é intestinal.
	Abundante.	{	Aumenta la secreción: hiperclorhidria.	
			Aminorar la motilidad: atonía gástrica é intestinal.	
Calidad ...	Inadecuada.	{	Puede ser causa de fermentaciones.	
			Catarros agudos y crónicos del estómago é intestino.	
	Impropia...	{	Determina irritación local	
			Del estómago: hiperclorhidria, gastritis, úlcera. Del intestino: enteritis.	
Alterada ...	{	Esponáneamente.		
		Infecciones. Intoxicaciones.		
Por adulteración..	{	Deficiencia alimenticia.		
		Infecciones. Intoxicaciones.		
ID. EXTRÍNECAS	Deficiencia.	{	Masticatoria: Estados atónicos é irritativos.	
			De reposo <i>post-prandium</i> : Indigestión.	
			De temperatura: Retardo digestivo.	
			De cocción: Retardo digestivo y merma en el aprovechamiento.	
	Malas condiciones de la cocina: Posibilidad de infecciones.			

La escasa cantidad de alimentos que la miseria impone, perjudica notoriamente al aparato de la digestión, por participar de la insuficiencia nutritiva general, y porque, condenado á la ociosidad, pierden sus glándulas el poder secretor y sus fibras musculares la facultad contráctil.

La introducción excesiva de alimentos en el estómago se ob-

serva con frecuencia, porque no disponiendo el pobre de sustancias proteicas, ha de apelar á las hidrocarbonadas, y para reponer sus fuerzas necesita una crecida cantidad de ellas, que, por la lentitud de su digestión y por el volumen de su masa, dan lugar á la paresia de la túnica muscular, facilitando la producción de estados patológicos.

Sabemos que la hiperclorhidria es muy frecuente en Madrid; constituye el 68,36 por 100 de los enfermos del aparato digestivo que hemos reconocido en nuestras consultas, y en su producción influye, sin duda alguna, entre otras cosas, el exceso en la alimentación de los productos del reino vegetal y, en general, de los hidrocarbonados, porque si bien es cierto que la acidez clorhídrica que se provoca con éstos es igual á la determinada por los proteicos, como dejan mucho residuo, irritan con su contacto la mucosa del estómago y mantienen por más tiempo del debido el trabajo de esta viscera; además, no transformándose apenas en el estómago, casi todo el ácido clorhídrico que se segrega queda en libertad por la escasez de elementos albuminoides con que se había de combinar para dar origen á las peptonas.

Como sabemos que la hiperclorhidria es, por decirlo así, un estado previo de la úlcera péptica, los individuos alimentados de esta suerte tienen también en su alimentación condiciones abonadas para el desarrollo de tan grave enfermedad, así como el trabajo gástrico forzado á que conducen los vegetales favorece la producción de la gastritis crónica.

El pan, al que, á falta de otra cosa, han de recurrir los pobres cuando se lo pueden proporcionar, engendra, si se introduce en exceso, por las razones apuntadas, la distensión del ventrículo gástrico y la fermentación láctica, particularmente cuando no está muy cocido, defecto de que adolece con frecuencia. Según Rubner, produce también gran fermentación butírica con notable desarrollo de gas, que determina flatulencia y contribuye á la distensión y atonía consecutiva; es asimismo, con su uso immoderado, abundante la fermentación acética, que irrita la mucosa intestinal, dando lugar á deposiciones muy acuosas.

Los estudios experimentales de Pawlov demuestran que el jugo segregado en el estómago por el estímulo del pan es el que posee mayor potencia digestiva; pero esta potencia no tiene, con sólo el pan, dónde emplearse; en efecto: si se mide por el procedimiento de las digestiones artificiales, este jugo es el que con mayor rapidez digiere *in vitro* un pequeño cubo de albúmina de

huevo coagulada; pero como en el pan existe poca albúmina—13,6 por 100 en el de trigo de clase media, según Rubner,—este jugo potente no encuentra substancias que atacar, ya que los amiláceos se transforman casi completamente en el intestino, y actúa sobre la misma mucosa, exponiéndola á los peligros anteriormente enumerados.

El uso alimenticio del pan provoca en el páncreas la secreción de más fermento amilolítico que el de otros alimentos, lo cual hace que pueda metamorfosearse casi por entero en el duodeno.

Como los ácidos estimulan la secreción pancreática, el vinagre que contienen las ensaladas, y los diferentes ácidos de ciertos vegetales, de que tanto usan los pobres, favorecen la digestión intestinal de crecidas cantidades de pan.

Las patatas son escasas en grasa y abundantes en hidratos de carbono; con ellas puede, mejor que con el pan, conservarse el equilibrio nitrogenado; pero si faltan los proteicos, ocurren iguales trastornos que los señalados en los párrafos precedentes. Las harinosas se digieren mejor que las suaves, porque las primeras, que se desmenuzan y deshacen sin esfuerzo masticatorio, son mejor atacadas por los jugos digestivos: saliva, jugo gástrico y líquido intestinal; no son harinosas las poco maduras, y pueden ocasionar diarreas, así como las que están heladas, por las fermentaciones de que son asiento, suelen originar gastroenteritis agudas.

El arroz cocido, si se come entero, tarda en abandonar el estómago, ocasionando el retardo digestivo con todas sus consecuencias; lo contrario ocurre si se toma en estado de puré, pero no hay costumbre entre las gentes pobres de prepararlo en esta forma.

Las legumbres verdes son poco nutritivas y deben tomarse cocidas, porque así regularizan las deposiciones; las frutas frescas y las ensaladas crudas, tan utilizadas por los pobres, producen fácilmente indigestión, por el trabajo que imponen á los órganos y por los microorganismos que suelen contener; además, el azúcar de las frutas es causa abonada de fermentaciones, como antes indicábamos, y retarda considerablemente la digestión.

Aunque se ha defendido, á nuestro juicio sin razón, la conveniencia de la alimentación vegetariana, es á todas luces insuficiente: comiendo casi sin interrupción un hombre robusto berzas y zanahorias, pierde de 42 á 48 gramos de albúmina. Lo que hay es que la alimentación del pueblo no es siempre la justa y

conveniente, sino que en muchos casos obedece, como dice Rubner, á la dura ley de la necesidad; no obstante, á veces la ignorancia hace emplear los recursos económicos de que se dispone en una alimentación peor de la que, con más conocimientos, podría elegirse sin aumento de coste.

El tocino no se aprovecha tan bien como la manteca y el aceite, y todas las grasas se emplean ordinariamente en escasa cantidad en la alimentación del pobre.

Quando se estudia en detalle la estadística, vemos que los niños, y sobre todo los niños de las clases desheredadas, pagan un tributo enorme á la morbilidad y á la muerte por sus vías digestivas. Entre las enfermedades dominantes en los comienzos de la vida, figuran, en la población indigente, las gastroenteritis y enterocolitis, así como la atrepsia. Ya no nos choca, por lo acostumbrados que estamos á ello, leer que la diarrea produce cada año en las criaturas un considerable número de víctimas. Si reparamos en el régimen alimenticio de estos desgraciados seres, el hecho no nos llamará la atención.

La mayor parte de los niños pobres no son criados por sus madres ó lo son indebidamente. En efecto: ó la madre pretende dar á su hijo lo que ella no tiene, perjudicándole al tiempo que se perjudica, ó trata de remediar su impotencia láctea con procedimientos alimenticios ilusorios ó viciosos.

Sin dar al estómago el descanso debido, acallando siempre con el alimento el llanto de la criatura, cualquiera que sea su causa, desde los primeros días le hacen ingerir papillas hechas con pan ó con diferentes harinas, sin saber que la saliva no segregaba ptialina, ni el páncreas fermento amilolítico hasta dos meses después del nacimiento; estas papillas tienen sólo albúmina vegetal, en cantidad escasa; grasas poco ó nada emulsionadas y azúcar que exige mayor potencia digestiva que la de la leche. Cuando el niño es de más edad y posee aptitud de digerir féculas, estas deficiencias continúan, por lo que el alimento tiene más de ilusorio que de real. Además, de vez en cuando unas madres, y más regularmente otras, apelan á la leche de vacas ó de cabras para la alimentación de sus hijos, y la leche con dificultad se encuentra pura, según más adelante se verá. Lo menos malo que contiene es agua, que á las veces es impura, con gérmenes que en la leche encuentran condiciones propicias de desarrollo; y en la leche misma, aun recién ordeñada, y sobre todo algunas horas después; el análisis demuestra una abundante flora micro-

biana, que ha de ir á determinar sus efectos en el estómago é intestino de quien la ingiera.

No se tiene en cuenta que la cantidad de leche que toma el niño de una vez tarda en abandonar el estómago algo más de hora y media; y en ocasiones, la ignorancia y la rutina hacen que se le den nuevas dosis bastante más á menudo. No se cuida tampoco de la cantidad, y ésta, ó es insuficiente ó excesiva, con lo que se originan las consiguientes perturbaciones de la digestión; no se atiende debidamente á la calidad, y se le suministran leches con un notable exceso de caseína, de manteca y de sales, en relación con la de mujer, y con defecto de azúcar, como sucede empleando la de ovejas y de cabras.

De esta evidente inadecuación nacen con frecuencia la gastroenteritis y la atrepsia, cuyo desarrollo se favorece por la acción de los agentes bacterianos, sobre todo en el estío, en que tan numerosas son tales enfermedades.

Intensa pena, acompañada de algo como invencible repugnancia, nos produce la contemplación, tantas veces repetida, de niños de aspecto famélico colgados de un biberón de limpieza dudosa, medio lleno de un líquido blancuzco que quiere ser leche, que se rellena sin otros cuidados de tarde en tarde, y del que chupan elementos de enfermedad en lugar de los vivificantes á que tienen perfecto é indiscutible derecho.

A los pocos meses de existencia se les suele dar vino, por la extendida creencia de su valor alimenticio, en que luego entraremos; carne, cuando sus jugos gástrico y pancreático carecen de la necesaria aptitud digestiva; frutas, verduras y otras sustancias tan apropiadas como éstas. ¿Qué tiene, pues, de extraño que estas criaturitas, venidas en mal hora al mundo, conozcan las enfermedades digestivas antes que los encantos de la existencia?

Vamos á ocuparnos, siquiera sea brevemente, en la tan debatida cuestión del alcohol.

El pobre, con la alimentación de que dispone, siente hambre y trata de acallarla, si posee algunos céntimos, con el vino, ya que es creencia corriente que este líquido tiene un alto valor alimenticio; poco á poco va aficionándose el obrero de pocos recursos á la taberna, no sólo porque mata su hambre con el alcohol, sino también porque con él olvida sus miserias y distrae el tiempo que le sobra mejor que en su vivienda, que tan escasos atractivos le brinda. Así el pobre suele hacerse vicioso, y así empieza á dominarle el alcoholismo.

Hemos dicho que es creencia corriente que el alcohol posee condiciones de verdadero alimento; según Rubner, suministra siete calorías por gramo; pero Stammreich y Miura, bajo la dirección de Noorden, y Schönesseitten y Schmidt, han tratado de averiguar si su empleo ahorra albúmina é hidrocarbonados, resultando de sus experimentos que, privando al organismo de esos grupos alimenticios y sustituyéndolos con alcohol en la cantidad necesaria para que reditúe las calorías indispensables al consumo cotidiano, se pierde nitrógeno, con lo que se demuestra que no los puede reemplazar.

Linossier ha comprobado que todos los alcoholes retardan la acción de los fermentos digestivos, y este retardo aumenta según el peso molecular del alcohol ingerido, que es como si dijéramos según su toxicidad; á dosis moderada se han considerado excitantes; pero nosotros, fundados en experimentos propios de que en seguida daremos cuenta, aseguramos que son excitantes sólo de la secreción, retardando, por lo general, la motilidad; lo cual únicamente serviría para aplicarlo al tratamiento de muy limitados casos patológicos, pero en manera alguna para sacar de ello partido en la alimentación del hombre sano.

Mendelsohn dice que el alcohol, sobre todo concentrado, ejerce influjo pernicioso sobre los órganos digestivos, y perturba el mecanismo formador de la grasa y su reparto y acumulación en los tejidos.

Todos sabemos que en nuestro país es frecuente la costumbre, entre la clase jornalera, de beber en ayunas cortas cantidades de aguardiente, y conocemos la facilidad con que esta mala práctica ocasiona trastornos que, empezando en la hiperclorhidria, concluyen por lesionar la mucosa gástrica, determinando úlceras y catarros crónicos.

Es perjudicial para los niños de pecho el alcohol que beben sus madres, porque eliminándose en parte por la leche, produce sus desastrosos efectos en los órganos digestivos de las criaturas.

Nosotros hemos tratado de investigar cómo obra el alcohol sobre la función química del estómago, habiendo obtenido el resultado siguiente:

A un grupo de individuos que no padecían ninguna alteración digestiva, y cuya acidez clorhídrica después de una comida de prueba mixta oscilaba entre 1,64 y 2,11 por 1.000, respectivamente, según determinamos en varios ensayos, les hicimos ingerir el mismo almuerzo de prueba, al que añadimos 10 c. c. de coñac;

extraído al cabo de igual período de tiempo que los días anteriores—ciento veinte minutos después de la ingestión,—comprobamos un notable aumento en la cifra de acidez, aumento que en algún caso llegó á duplicar la primitiva. A estos mismos individuos les dimos posteriormente y en igual forma de 50 á 80 c. c. de coñac, disminuyendo en una cantidad análoga el líquido de la comida, obteniendo idéntico resultado. Como contraprueba volvimos á prescribirles la propia comida sin adición de alcohol, encontrando entonces igual acidez clorhídrica que en los primeros análisis.

A un grupo de hiperclorhídricos le sometimos á las mismas pruebas, llegando á igual resultado.

De suerte que, por experimentación, podemos asegurar que el alcohol, en cantidad moderada y en la cantidad máxima que la prudencia nos consentía emplear, determina un ostensible aumento de la acidez clorhídrica del segregado estomacal.

En lo que se refiere á la mayor ó menor permanencia del alimento en el estómago, observamos lo siguiente: en ningún caso pudimos apreciar disminuída la cantidad de líquido extraído por la sonda después de la ingestión de alcohol, en relación con la extraída cuando en la comida no figuraba esta substancia. En dos casos encontramos igual la cantidad recogida antes del empleo del alcohol que después de ingerido. La mayoría de las veces recogimos mayor cantidad—20 á 25 c. c. más—cuando el alcohol entraba á constituir la comida de prueba que en los casos en que no formaba parte de ella. En los primeros, repitiendo la observación, se extraían algunos centímetros cúbicos tres, tres y media y aun cuatro horas después de la comida, cosa que no sucedía al ingerirlo sin aditamento de alcohol.

Resumiendo nuestros experimentos, resulta que el alcohol aumenta la cifra de acidez clorhídrica del jugo gástrico, cualquiera que sea la dosis en que se ingiera, y que casi siempre determina retardo en la evacuación del estómago.

El alcohol, además de ser causa de la hiperclorhidria, de la úlcera, de las gastritis subagudas y crónicas y del catarro intestinal, parece ser en muchos casos el elemento productor principal de la ictericia grave y de la hipertrofia, las cirrosis y las degeneraciones del hígado, por más que este papel etiológico no es hoy tan indiscutible como lo era hace algunos años. El alcohol, llevado al hígado por la vena porta, cuyas raíces lo recogen del intestino, se almacena en gran parte en esta viscera, como se ha demostrado experimentalmente, y atacaría á la célula hepática

hasta destruirla, pudiendo provocar antes diversos procesos, que todos estriban en la acción local del alcohol.

Las aguas que se consumen en Madrid, y cuyo estudio nos corresponde, son las del Lozoya y las de los antiguos viajes. Todos saben que, según Miquel, jefe del Laboratorio municipal de Paris, es purísima el agua que contiene de 1 á 10 bacterias por centímetro cúbico; muy pura, la en que se hallan de 10 á 100; pura, la en que se encuentran de 100 á 1.000, y mediana aquella en que pueden contarse de 1.000 á 10.000. Entre éstas debe incluirse la del Lozoya, en la que algunas veces existen varios millares más. En muchas ocasiones es im potable por la cantidad extraordinaria de materia arcillosa que trae en suspensión, considerándose como tal si ésta pasa de 0,010 gramos por litro. En el año de 1901, que no fue de los de mayores turbias, vino este agua transparente veintitrés días; clara, doscientos veintiuno; opalina, noventa y uno, y completamente turbia é inservible, treinta. Nada tiene de extraño que llegue á las fuentes en tales condiciones: viene á los depósitos desde la gran presa del Villar, que contiene veintidós millones de metros cúbicos de agua y en la que hay varios metros de lodo; desembocan en el canal arroyos con honores de río, como el de Rofredillo, que siguen su curso por tierras laborables, y el Lozoya tiene treinta y tantos pueblos ribereños, que allí vierten sus excreta, que allí lavan sus ropas, que allí abrevan sus ganados, que allí derraman las aguas sobrantes de sus industrias y que, en una palabra, ensucian é infectan unas aguas que son en su punto de origen, en la laguna de Peñalara, de las más puras y mejores de Europa.

Las aguas de los antiguos viajes son más constantes en su composición química; pero, por las malas condiciones de las cañerías que las conducen, se contaminan con los productos infectos de las alcantarillas, y pueden también, bacteriológicamente, incluirse entre las medianas. Las del Lozoya son, de ordinario, las que más agentes vivos contienen. A continuación copiamos del *Boletín* del Laboratorio municipal de Madrid la lista de las especies bacterianas encontradas en nuestras aguas potables. Esta lista, con gran parte de los anteriores datos, es brillante muestra de la labor del Director-jefe del citado Laboratorio, Dr. D. César Chicote:

EN LAS AGUAS DEL LOZOYA

Micrococcus flavus desidens.	Bacillus aureus.
» » liquefaciens.	» amarillo limón.
» » tardigradus.	» fuchsianus.
» radiatus.	» liquefaciens.
» candicans.	» mesentericus fuscus.
» candidus.	» lactis aerogenes.
» cremoides.	» coli.
» sulphureus.	» pútrido blanco.
» rosettaceus.	» subtilis.
» roseus.	» albus.
» subroseus.	» Zopffii.
» cinnabareus.	» cloacae.
Diplococcus luteus.	» rosettaceus.
Sarcina aurantiaca.	» membranaceus amethystinus movilis.
Ascobacillus aquatilis.	» fluorescens albus.
Bacillus pseudotiphosus.	» fluorescens (Eisenberg).
» fluorescens putridus.	» azul indigo.
» » liquefaciens.	Bacterium prodigiosus.
» viscosus.	Oospora cromogenes.
» arborescens.	

EN LAS DE LOS ANTIGUOS VIAJES

Micrococcus sulphureus.	Micrococcus radiatus.
» roseus.	» rosettaceus.
» subroseus.	Diplococcus luteus.
» cerasinus sicus.	Sarcina lutea.
» caudicans.	» flava.
» flavus liquefaciens.	» aurantiaca.
» tardigradus.	Bacillus aquatilis sulcatus.
» desidens.	» fluorescens putridus.
» coronatus.	» » liquefaciens
» candidus.	» » aureus.
» cremoides.	» azul verdoso (fluorescente).
» concentricus.	Bacillus liquefaciens.
» cereus albus.	» mesentericus fuscus.
» stellatus.	» coli.
» cinnabareus.	

Bacillus subtilis.	Bacillus ochraceus.
» filiformis.	» rojo naranja.
» viscosus.	» annulatus filiformis.
» arborescens.	» vermiculosus.
» flavus.	» aureus.
» coli-radiatus.	» amarillo oro.
» albus.	» liquidus.
» pyocyaneus.	» pútrido blanco.
» verde amarillo.	» latericeus.
» rojo de orin.	Bacterium prodigiosus.
» membranaceus amethystinus movilis.	Sacaromyces blanco.

No es aventurado pensar que las materias arcillosas que las aguas del Lozoya arrastran con tanta frecuencia, irriten mecánicamente la mucosa que recubre el conducto digestivo, produciendo en ella verdaderos microtraumas, por donde pueden penetrar los microorganismos para ser origen de distintos procesos locales y generales.

Aun cuando estos productos no desaparecen en absoluto por filtración, claro es que con ella disminuyen, y de sus desastrosos efectos no pueden substraerse las gentes pobres que no disponen de filtros, ya que todavía no están estos aparatos instalados en las fuentes públicas, y el proletario ha de introducir los microorganismos en su cuerpo, que por la deficiencia é inadecuación alimenticia está más predisuesto, en general, que el del rico á que en él se desarrollen y pululen. La ebullición priva también al agua de los agentes patógenos vivos; pero para hervirla se ha de consumir carbón, y éste no lo tiene el pobre para gastarlo en esta operación, de la que, por desgracia, no comprende aún con claridad las ventajas.

No entraremos en la cuestión del contagio de algunas enfermedades por el uso de ciertos alimentos. Hoy está en litigio la determinación de si la tuberculosis bovina es idéntica á la humana; en el caso de que la revisión á que se halla sometido el asunto lo resuelva en sentido afirmativo, calcúlese si estarán expuestos los pobres que puedan permitirse alguna que otra vez el lujo de tomar leche, y la tomen de vaca, adquiriéndola en donde más barata se la vendan. Lo mismo ocurrirá con las carnes sacrificadas ó introducidas clandestinamente, y no con la de todas procedencias, ya que la revisión en el Matadero municipal se hace á conciencia.

No haremos más que recordar la facilidad con que los alimentos pueden ser vectores de entozoos en determinados casos; esto ocurre, no sólo en las gentes desprovistas de recursos, sino también en las adineradas.

La venta, ambulante ó fija, pero al aire libre, de comestibles, no sólo de aquellos que, como los pescados, las verduras, deben ser lavados, sino de muchos otros que no se lavan por las gentes á quienes este estudio se refiere, como ciertas frutas, y la venta en iguales condiciones de leche, buñuelos, pan, etc., es otra causa de morbilidad, si no precisamente de los órganos de la digestión, de morbilidad por agentes infecciosos.

¿Quién no ha visto, en días de ventisca, envueltos en nubes de polvo los puestos en que tales substancias se expenden? Imagínese el sedimento inorgánico, orgánico y organizado que esas nubes dejarán sobre los comestibles á que nos referimos. ¿Y qué decir de la venta de altramuces y chufas remojados en agua que, sin impropiedad; pudiera llamarse caldo de cultivo? ¿Cuánta bacteria existirá en estas golosinas que, no sólo los niños pobres, los de todas las clases apetecen!

De la reseña que anteriormente hemos hecho, vemos que al pobre, en Madrid, le están vedados un sinnúmero de alimentos importantísimos; y cuando, por excepción, algún día puede obtenerlos, es en condiciones de pureza y de conservación menos que medianas.

La leche, tan importante para la nutrición, es para él, por su precio, casi imposible de adquirir; el día que, haciendo un verdadero esfuerzo, se proporciona una pequeña cantidad de tan nutritivo líquido, ó está en vía de fermentación, ó infamemente adulterado, ó entrambas cosas juntas.

En agosto de 1902, de las muestras de leche examinadas en el Laboratorio municipal, eran malas *el 92,89 por 100*. En algún caso se encontró aguada en la increíble proporción *de 80 por 100*. Sus adulteraciones más frecuentes, además de la adición de agua—de discutible pureza,—son: el bicarbonatado, que saponifica las grasas y forma lactato sódico; el descremado, que, como es consiguiente, la hace menos nutritiva y llegó alguna vez á mermarle el 60 por 100 de grasa, y la adición de borato sódico, que da lugar á la formación de lactoborato sódico, que es emetocártico.

Como dejamos dicho, en la leche se encuentra siempre gran número de bacterias, unas 12.000 por centímetro cúbico; en las

muestras analizadas ascendieron, en los días más calurosos del verano, á la extraordinaria cifra de 15.000.000.

Siendo lógico que cuanto menos cueste peor habrá de ser su calidad, reflexiónese sobre las condiciones alimenticias de la leche que adquieran en Madrid los pobres, y de las gastroenteritis y enterocolitis agudas que su empleo producirá.

Ya que hablamos de adulteraciones, diremos, con los datos del expresado Laboratorio á la vista, las de los alimentos de uso más general:

Harinas: ácidas, con exceso de celulosa y defecto de gluten.

Pan: harinas inferiores y alteradas; gran proporción de agua; cocción insuficiente.

Harina lacteada: con sólo 1,75 por 100 de grasa.

Pastas para sopa: fécula de patata; color amarillo, no por yema de huevo ó azafrán, sino por materias derivadas de la hulla.

Azúcar: harina.

Chocolate: poco cacao—en alguna muestra el 34 por 100,—semillas oleaginosas y materias feculentas diversas.

Azafrán: sales insolubles; borato sódico; diversos vegetales.

Sal: sulfato magnésico en proporción excesiva y sales de cal.

Vinagres: artificiales.

Judías y guisantes en conserva: sulfato de cobre.

Jamón: conservado con alumbre.

Manteca de vacas: margarina.

Manteca de cerdo: sebo.

Productos de pastelería: carbonato amónico para que esponje la masa.

Cervezas: probablemente encabezadas.

Limonadas gaseosas: sacarina.

Té: hojas de distintas plantas; hojas de té agotado.

Café crudo: coloreado con una sal de manganeso.

Infusión de café: remolacha; café agotado; edulcoración con sacarina.

Aceites: mal elaborados.

Vinos: enyesado excesivo; encabezados y aguados.

Aguardientes: de alcohol etílico, pero con productos de los llamados de cabeza y cola; sacarina (1).

(1) Aunque el Laboratorio no los haya determinado en las muestras que llegaron á él, nadie ignora que en los aguardientes se encuentran con frecuencia alcoholes que no son el etílico.

No es necesario comentar esta relación, que se comenta sola.

Los pobres ven la carne colgada en las expendedorías, pero tan alta, que raro es el día que logran alcanzarla, y entonces suele ser de animales viejos, y, por esto, menos nutritiva de lo que debiera; de las partes del animal más duras y menos alimenticias, y, muchas veces, en sospechoso estado de conservación.

Alterada, puede determinar fenómenos de infección y de intoxicación; los primeros, si al condimentarla no ha sufrido altas temperaturas que destruyan los microorganismos; los segundos, aunque el calor haya actuado sobre ella, porque se debe á los productos formados por los que existieron. En ambos casos suele ocasionar catarro gastrointestinal agudo.

Si para conservarla se ha empleado sulfato sódico, suele introducirse en el organismo esta sal en bastante cantidad y producir alteraciones gástricas por el ácido sulfúrico, puesto en libertad mediante el jugo del estómago. También para conservarla se recurre á los ácidos bórico y salicílico, y ambos, pero particularmente el último, ocasionan fenómenos irritativos locales.

En la carne existen muchos menos elementos aprovechables de los que representa su peso, por los tendones, aponeurosis, grasa que, aunque alimenticia, es de orden distinto al que conviene al organismo, y, sobre todo, por el hueso; la venta de la carne con hueso perjudica notoriamente al pobre, que compra cantidades pequeñas.

Los huevos, por su precio, tampoco están al alcance de éste, así como los pescados blancos en buenas condiciones, quedando únicamente en posibilidad de pasar á su estómago, de tarde en tarde, las sardinas que el vendedor ambulante retira de las pescaderías en que ya no se las puede dar salida, ó el bacalao mal oliente, muchas veces rojo por una bacteria cromógena—*elathrocystis roseopersicina*—que, si no perjudica directamente, facilita por modo extraordinario su putrefacción; así como los arenques, que no es infrecuente que contengan una ptomaina tóxica del grupo de las oxigenadas, y que recibe el nombre de *colina*.

Todas estas sustancias provocan en multitud de ocasiones accidentes tóxicos, que se traducen por gastroenteritis agudas, que pueden revestir gravedad.

Los condimentos son necesarios hasta para el individuo más pobre; obran sobre el aparato de la gustación, y merced á ellos las glándulas del estómago empiezan á segregarse; unos se extraen

de los mismos alimentos, como el caldo; otros no, como las especias, que por las resinas y aceites etéreos que contienen, excitan los nervios gustativos. Su abuso irrita la mucosa gástrica, y de una manera especialísima produce este efecto la guindilla, que con tanto exceso consumen muchas gentes pobres.

La higiene alimenticia estudia el tabaco por sus efectos indirectos sobre la digestión. Es ésta una substancia de la que hace bastante uso el jornalero, y aun el mendigo madrileño, porque puede obtenerse á poco precio, y hasta gratis, ya que todavía existe la industria del aprovechamiento de las colillas recogidas en las calles y en los establecimientos y carruajes públicos.

La salivación y espución de la saliva determina un defecto de este líquido, cuando se necesita para metamorfosear los feculentos; deglutiéndola, los principios del tabaco, de que va saturada, aumentan la producción de jugo gástrico, disminuyendo su acidez clorhídrica, su potencia digestiva y la secreción del cuajo, y originando en muchos casos catarro gástrico crónico.

Los obreros, que en ciertos oficios disponen de muy poco tiempo para comer, suelen hacerlo de prisa, sin las debidas masticación é insalivación, y esta última es más necesaria para los hidratos de carbono que para los albuminoides.

Después de las comidas conviene el reposo, y á él no pueden someterse aquellos individuos que han de ganar el sustento con el trabajo corporal, trabajo que reanudan casi siempre en terminando su frugal comida; los órganos sobre los cuales recae el trabajo que se ejecuta, se hiperemian, y este aflujo de sangre se verifica en contra del que ocurre normalmente en el estómago é intestino, que están desempeñando su función digestiva, con lo que ésta se retarda.

Los pobres no suelen cuidar su dentadura, porque, desgraciadamente, parecen ir hermanadas la pobreza y la desidia, y no hemos de encarecer la importancia de la completa masticación, así como los peligros á que exponen los microorganismos albergados en gran cantidad en una boca sucia.

Las temperaturas bajas de los ingesta son, en otro orden, tan perjudiciales como las excesivamente altas, y hay muchos individuos que, por las razones que en seguida exponremos, no hacen apenas una comida en apropiadas condiciones térmicas; si el calor moderado de los alimentos favorece la fisiológica hiperemia de las mucosas con que se ponen en contacto, el defecto no estimula la fibra muscular subyacente, con lo que la excitación

contráctil se verifica mal, siendo ésta una causa más de retardo digestivo con todas sus deplorables consecuencias.

Como para acondicionar muchos alimentos se necesita someterlos á ciertas preparaciones que tienen el calor por base, y el carbón cuesta dinero, la cocción en contados casos es completa; y según su grado, según haya sido lenta ó rápida, según el líquido que para verificarla se haya empleado, según los condimentos de que se haya hecho uso, varía la acción del alimento sobre las glándulas y las fibras musculares del estómago, pudiendo decirse, en términos generales, que la cocción incompleta, salvo para contados alimentos, como los huevos, de que ordinariamente, según dijimos, no hacen consumo las clases sociales de que nos ocupamos, prolonga la permanencia de los ingesta en el estómago y aumenta la secreción de las glándulas por estímulo nervioso; los jugos no actúan igual en un alimento bien cocido que en otro á medio cocer; los cereales, las leguminosas, si no están muy cocidos, conservan su película indigesta, no se desembarazan bien de la celulosa, que no se digiere; por todo lo cual, lo que deja de gastarse en combustible lo gasta el organismo en energías y lo pierde en alimento aprovechable.

No queremos olvidar las malas condiciones de la cocina del pobre; si no es la misma habitación en que se duerme, por no existir otra, es lóbrega, poco aireada; en ella se lava la ropa, se limpia el calzado, se sacude, en ocasiones, el polvo de los vestidos; con retretes muchas veces al descubierto en uno de sus ángulos; sin agua, que ha de traerse de fuera y conservarse en la tinaja ó en el cántaro, en cuyos recipientes se descompone; sin despensa ni fresquera, aunque éstas suelen realmente no necesitarse por no haber nada que guardar en ellas, y con la obligada espuerta ó lata en que se almacena la basura, esparciendo sus aromas, en cualquier rincón. Estas condiciones influyen en la alimentación por la facilidad de que se impurifiquen las substancias que en tal habitación se guisen y preparen.

III

Hemos visto que en la alimentación de las clases pobres de Madrid predominan las substancias vegetales, como sucede en gran número de capitales de diversas naciones; no predominan

los hidrocarbonados de mejor calidad, con lo que resulta que el hambre es el principal enemigo de esa interesante porción de la sociedad, y que en las malas condiciones de los alimentos está el germen de multitud de enfermedades de los órganos de la digestión.

Se ha repetido innumerables veces que la vida en Madrid es extraordinariamente cara; y siendo esto una absoluta verdad para todos los habitantes, para los pobres es no sólo cara, sino punto menos que imposible: viven haciendo constantemente equilibrios económicos, que muchísimos no pueden sostener.

En Madrid, población que, según el censo de 1900, cuenta con más de 520.000 habitantes, existen, aproximadamente, 200.000 jornaleros que en su inmensa mayoría deben considerarse como pobres, y pasan de 30.000 los empleados cuyos sueldos no llegan á 1.500 pesetas anuales. Ese gran contingente de población, que con tan mezquinos sueldos ha de sostenerse y sostener una familia, come poco, y lo que come es de la peor calidad.

Por eso el problema social, de que tanto se habla y que tanto preocupa á los sociólogos, y en general á todos los que piensan, es un problema de hambre, y todo lo que tienda á abaratar las subsistencias, á mejorar la alimentación de estos infortunados, es avanzar en su resolución.

En Madrid, según datos de indiscutible autenticidad (1), la contribución industrial que pagan los expendedores de substancias alimenticias es notoriamente mayor que la que tributan los de cada una de las restantes provincias españolas, y de aquí nace ya un sobreprecio de aquellas substancias en relación con el que alcanzan en otras partes.

Aunque parezca de poca monta, no deja de influir directa é indirectamente en el precio de los alimentos el valor por alquiler de las viviendas; directa, porque el individuo que percibe un jornal miserable ha de invertir en habitación en Madrid más que en otras ciudades, con lo que le queda menos dinero para alimentarse; indirecta, porque habiendo de pagar crecidos alquileres los vendedores, han de recargar el precio de los artículos que expenden. Y los alquileres son más altos en Madrid que en las demás capitales, porque aquí cuestan más los materiales de construcción y se da más valor al terreno, y el propietario de una finca, que quiere hacer producir á su capital el mismo tanto por

(1) Ruiz Jiménez.—*Trabajos parlamentarios*, pág. 239 y siguientes.

ciento que en otras localidades, tiene que elevar los precios del arrendamiento. Como la contribución territorial se impone proporcionalmente á la renta, al ser aquí ésta más alta tributa más, siendo todas estas concausas de elevación en el precio de los alimentos.

Mucho se ha clamado en contra del impuesto de consumos, calificado de inicuo, odioso y aborrecible por la mayor parte de los hombres que en estudiarlo bien se han ocupado. En efecto: este impuesto, que exige al ciudadano que pague á subida costa el derecho á vivir, es una de las principales causas del hambre; grava extraordinariamente las substancias alimenticias, encareciéndolas de un modo portentoso; si gravara sólo el alimento de los ricos, si recayese de una manera exclusiva sobre aquellos alimentos que pueden considerarse como de lujo, de necesidad secundaria, no sería, á buen seguro, tan execrado, porque de algún modo se ha de contribuir á los gastos del Municipio; pero hacer pagar estos gastos al pobre, al que enferma y muere por mal alimentado, al que ve siempre su trabajo mal retribuido, á la bestia de carga de las sociedades de todos los tiempos, eso no encontrará jamás la aprobación sino de las almas ruines y egoístas. Y de que los consumos encarecen las materias alimenticias de primera necesidad de un modo portentoso, no dudará quien repare en los siguientes datos, tomados de los presupuestos municipales que han regido en Madrid en 1902:

El pan, lo mismo que la harina de trigo que se utiliza en la panificación, pagaron 3 pesetas por 100 kilogramos; los 100 kilogramos de garbanzos, 7 pesetas, y de arroz, 4; el kilogramo de aceite de oliva, 0,21 pesetas; el de carne de vaca ó carnero, 0,25; el de la de cerdo, 0,30; el de manteca de vacas, 0,30; el de pescado fresco, 0,25; el de pescado en escabeche, 0,20; el de sardinas, 0,12; el de huevos, 0,10, y el de queso, 0,20. El litro de leche pagó 0,065, y el de vinagre 0,10.

El carbón vegetal, único que emplea el pobre, pagaba 0,80 pesetas por quintal métrico, y hasta la sal tiene señalada en esta tarifa la cifra de 0,03 pesetas por kilogramo, á pesar de ser de uso tan indispensable como el del jabón, también gravado con 0,15 pesetas el kilogramo, pagando en Madrid derechos las verduras, cuando no los pagan en otras capitales.

¿Por qué estas materias y algunas otras, como ellas de absoluta necesidad, han de seguir tributando? Enhorabuena que lo hagan las substancias que, siendo alimenticias, no pueden consi-

derarse de primordial necesidad; pero las imprescindibles á la conservación de la vida y de la salud, deben ser de ingreso completamente libre.

Una de las razones existentes para que las carnes y algunos otros alimentos cuesten tanto, estriba en las ganancias inmoderadas del abastecedor; y sépase que de este vergonzoso é inmoral lucro ni las patatas se libran, y los que pueden hacerlo debieran imponer su autoridad para acabar de una vez con tan infame explotación de la miseria.

Existen muchas maneras de atentar contra la vida de las personas. No sólo mata quien hunde su cuchillo en el cuerpo de un semejante, ó quien con mayor ó menor alevosía dispara contra él un arma de fuego; mata, y más á mansalva, quien le vende alimentos alterados ó adulterados, porque ó le merma elementos nutritivos, sustituyéndolos por otros que no lo son ó lo son en menor grado, ó le hace ingerir productos dañinos: á lo primero se llama en nuestro idioma estafar ó robar; á lo segundo, envenenar, dejando de lado toda clase de eufemismos.

Si cualquier ciudadano roba ó envenena por los procedimientos ordinarios, generalmente se le procesa, y purga con grave pena su delito; pero si lo hace expendiendo alimentos adulterados, cuando más redimirá su culpa pagando unas cuantas pesetas en el Juzgado municipal.

Parece que esta anomalía se encuentra en camino de ser reparada, y creemos llegada la ocasión de que tales hechos dejen de considerarse como simples faltas, y que, con un criterio más lógico, se incluyan de hecho en el Código penal, como delitos que son, y considerándolos como verdaderos atentados contra las personas, se castiguen con severas penas.

Con todas estas medidas de índole gubernativa; con otras que limitaran el consumo de las bebidas alcohólicas; con que el convencimiento por parte de los ricos de que no sólo ellos tienen derecho á vivir, determinase en los patronos el aumento de los jornales; con el fomento de las Asociaciones de Beneficencia, que hagan por el pobre cuando él no pueda hacer por sí; y, sobre todo, con instrucción obligatoria amplia é integral, en que se diese cabida á la higiene, tan necesaria para el rico como para el que no lo es, enseñando por la práctica en lugar de incrustar rutinariamente las lecciones en el cerebro del alumno, se adelantaría mucho en la resolución del problema social, y singularmente en lo que hace referencia á la alimentación de las clases

pobres, factor de tanta importancia, como hemos visto, para la producción de todo linaje de enfermedades, y de un modo muy especial para aquellas que la estadística señala el 24,65 por 100 de las veces.

De todo lo que en estas páginas hemos consignado, resulta lo siguiente:

1.º Que, según las estadísticas, la morbilidad por afecciones digestivas es en Madrid muy considerable.

2.º Que lo es asimismo la mortalidad.

3.º Que es indudable que la inadecuada y deficiente alimentación de nuestras clases pobres constituye un importante elemento etiológico de las enfermedades del aparato digestivo.

4.º Que la preponderancia que en esta alimentación tienen los hidratos de carbono es factor apropiado para la producción de las enfermedades de tipo químico hiperclorhídrico, así como de las causadas por alteraciones de la contractilidad de la fibra muscular del estómago é intestino.

5.º Que el uso del alcohol favorece la producción de estas gastropatías, así como la de los catarros gástricos é intestinales.

6.º Que la viciosa alimentación de los niños determina el desarrollo de muchas graves dolencias digestivas.

7.º Que á los Poderes públicos corresponde la adopción de medidas que eviten la producción de estos males.

Y 8.º Que las principales de estas medidas son: la supresión de los impuestos que indebidamente gravan los alimentos de primera necesidad; la persecución decidida y formal de las adulteraciones y mala conservación de los productos destinados al consumo, y el fomento de la instrucción.
