

Todo el mundo lo sabe, pero como nadie se acuerda, es necesario volver a repetirlo, que diría Murphy. Y es que llega el verano, y en un deseo arrebatado de investigación transtemporal agarras las revistas de hace cuarenta años, por ponerle años a la cosa, y todas dicen lo mismo: que si los bronceados, que si las dietas de adelgazamiento, que si el ejercicio físico.... Lo mismito que hoy.

A estas alturas de temporada, previas a la apertura de la media veda, siempre sale un científico que avala, tras largos y sesudos estudios, lo que la sabiduría histórica y el sentido común vienen diciendo desde que el mundo es mundo. El sol es bueno, lo mismo que los pasteles, pero un atracón de sol te lleva a la UVI y uno de pasteles te hace pasar las vacaciones en compañía del señor Roca. Lo que todos sabemos, pero que nadie se acuerda: que la exageración, en todas las cosas, generalmente es perjudicial.

Y qué decir de la comida, la famosa dieta mediterránea, que se ha convertido en un seguro de vida para todo el universo o mundo. Ahora resulta que el aceite de oliva se ha transformado en el aceite de la vida. Aquí ya lo sabíamos; el aceite de oliva era señal de vida, de buena vida, porque por ser más caro, solo unos pocos lo consumían a diario.

Lo mismo que el consumo de frutas y verduras, cuyas bondades han sido probadas y descubiertas, como si de las américas se tratase, por la ciencia actual. Pese a ello, no parece que cambiemos definitivamente nuestros hábitos de siglos. Chorizo, morcilla, jamón y un buen queso curado, suelen ser mejores acompañantes en las meriendas que tomates, lechugas, calabacines y otras golosinas de regadío. Una idea genial, ¿y si ponemos en la parrilla un surtido de verduras, con un pellizco de sal gorda y un churretón de oliva? ¡Hay quien lo hace! Y es que, además de la cantidad, en el equilibrio también está la virtud. Pues eso, ¡a lo verde, a lo verde, que lo azul pierde!

Y además está el ejercicio físico, que todo el mundo lo recomienda, porque es buenísimo, pero que pocos lo llevan de continuo, la prueba es que se acaba la veda y, ¡hala, a demostrar, por la curva, que somos felices y comemos algo más que perdices! Eso sí, llega el verano y, aprovechando la extra y las rebajas, te gastas una pasta en equipamientos deportivos varios, para coger el punto, oiga, lo mejor de lo mejor, total, fíjate lo barato que está, y te lo pones un día, máximo dos, y hala, al trastero con ello, después de rodar meses por la casa, hasta que a la santa se le hinchan las narices y ¡hala, al trastero con ello! Y es que el problema, más que en tomar decisiones, está en mantenerlas. Proponer pequeñas metas suele ser más práctico que emular a Brad Pitt (Aquiles) en tres días de verano. Así que, ya lo sabes, hermoso, cuando cazatas, cazatas, y cuando no, pues a mover el cucu. Es lo que hay, salao.

(Publicado en Federcaza, Julio 2004)