

# Componiendo el cuerpo

POR SEGISMUNDO

**C**omponer el cuerpo, tarea a la que muchos debieron dedicarse el pasado miércoles tras las copiosas celebraciones con las que se despidió el 2024 y se recibió el 2025.

Cuerpo malo, antigua expresión que refleja el estado de nuestra frágil y complicada carrocería. No sólo se trata del pago de las celebraciones, sino que también del estado físico o emocional que exigen reparación.

Se habla también de buen cuerpo, expresión referida, lógicamente, a un apreciable cuerpo femenino, pero que debe ser erradicada, pues encierra una valoración física y hasta ofensiva de la mujer, pecado grave en estos tiempos feministas en que pasarse de la línea en expresiones o gestos puede traer graves consecuencias.

Pero volvamos al tema de reparar el maltratado cuerpo. Las fórmulas son varias, desde una efervescente sal de fruta hasta algún caldillo de mariscos que recomendaba la televisión el miércoles, tomando como ejemplo los que ofrecen el Mercado Central de Santiago, información de acuerdo a la línea editorial centralista de nuestra televisión.

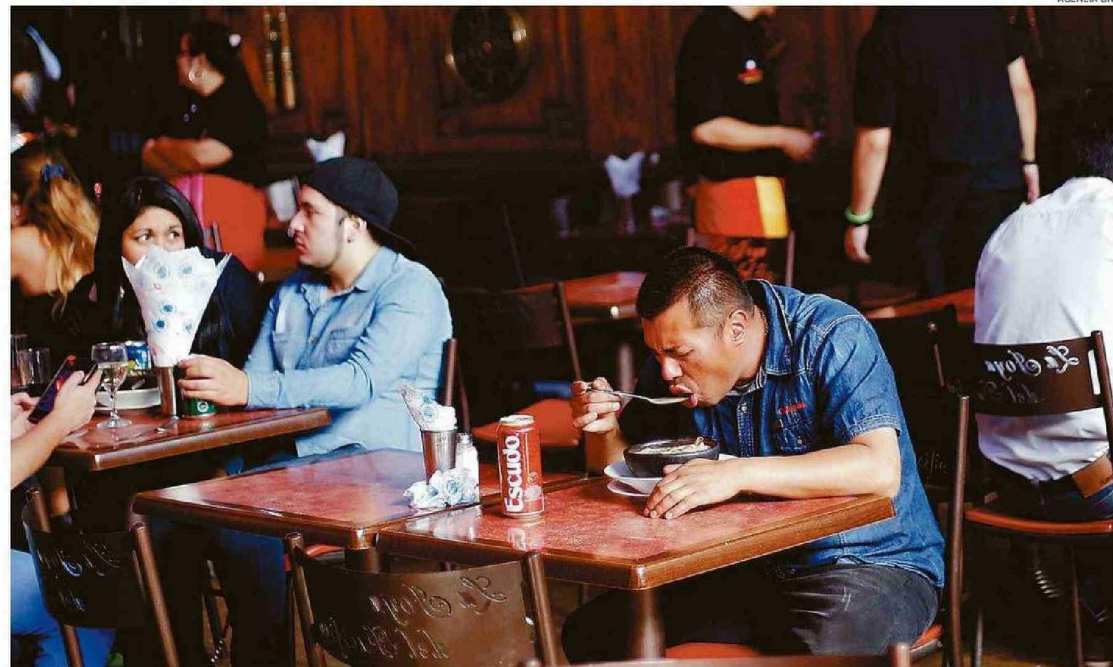
Bonito local del siglo XIX, con solidas estructuras de fierro forjado traídas de Gran Bretaña en 1868, inspiradas en un proyecto de Fermín Vivaceta. Evoca al madrileño Mercado San Miguel, también una antigua construcción metálica, polo de la buena gastronomía.

La oferta del mercado capitalino luce bien, con toda una selección de mariscos de nuestras costas que sumados a un sabroso caldo serían la terapia perfecta para componer el cuerpo.

## PENSIÓN LA ROSA

En Valparaíso recordamos locales que también presentan esa terapia, pero para ser justos no mencionamos los actuales, sino que algunos del pasado, como la inolvidable Pensión la Rosa, el Café Checo o el Cañaveral.

A la oferta marinera, de



AGENCIA UNO

cualquier modo, sabrosa, debemos sumar el apetitoso Valdiviano otro preparado supuestamente reponedor en base a restos de asados del día anterior o charqui, producto orotora popular, pero hoy de alto costo. Una variable de esa soplita es el ajíaco.

Hace años, como becario de un centro de periodismo internacional que funciona en Quito, Ecuador, una noche celebrábamos fraternalmente cualquier cosa. Para cerrar la jornada un experto local recomienda un caldo de calavera que se ofrecía en cierto local muy tradicional. Allá llegamos a una desastrada casa de cena donde en un perol gigante hervía justamente una calavera de vacuno. Eterno hervor, parece que de días. Pero para no ofender consumimos el preparado junto a algunas cervezas. Dejamos el local y vemos un letrero con su nombre: "Viña del Mar"... casi una ofensa.

Otro "medicamento" también recomendado para la mencionada reparación era el café en concha de loco, ofreci-

do hace décadas en algunos locales de Concón cuando el loco era un producto que se ofrecía también a precios populares.

Lógicamente, todos los preparados recomendados y otros similares deben ser consumidos junto a algún líquido también reparador y así entramos nuevamente en el campo del alcohol, esta vez con un pretexto terapéutico.

## EL MARIDAJE

Para pescados y mariscos, el blanco, y para los productos terrestres, el vino tinto. Y para el tinto tenemos como justificación una antigua recomendación aparecida en una revista médica británica, *The Lancet*, creo. El tinto, debido a sus componentes, es beneficioso para el corazón. Chipe libre para ciertos consumidores. Pero la recomendación es sólo una copa, no una botella al día, y de la cepa *cabernet sauvignon*.

Y no tiene por qué ser Don Melchor, aquel vino tinto nacional resultado del trabajo del enólogo Enrique Tirado, producido de Puente Alto califica-

do como el "Mejor del Mundo" por la prestigiosa revista especializada *Wine Spectator*. Y la medallita aquella significa que el valor de cada botella de 750 cc en el mercado local es de 250 mil pesos. ¿Lo ha probado usted? Yo no.

Insistiendo en el valor medicinal del vino tinto, ciertos expertos de esquina lo recomiendan también para componer el cuerpo mezclado con Coca Cola. "Jote" le llaman. Por cierto que sería una aberración usar en ese brebaje el famoso Don Melchor.

A mi juicio de catador, aberración por los dos lados, degradación tanto del tinto como de la Coca Cola, bebidas que tienen rutas separadas y definidas.

Insistiendo en la "tragoterapia", otros expertos en bebidas recomiendan el whisky para el corazón y la presión arterial y también el pisco sour para la gripe. Agradables pretextos.

Y una tragedia asociada al escocés. En Tailandia un *influencer* de 21 años falleció intentando beber sin pausa una botella de whisky. Hay imáge-

nes del hecho, pero se oculta la marca del licor que aparece en la botella criminal.

Pero esto del "cuerpo malo" no es únicamente un tema nacional de la pasada jornada de fin de año. Es casi universal lo que confirma la edición internacional del diario *El País*, de España, en un artículo titulado "El gran timo de los remedios contra la resaca".

## LA RESACA

Habla de "resaca" para aludir a nuestro "cuerpo malo" y señala que el tema ha sido estudiado por 16 expertos que han establecido 49 síntomas del problema.

Definen los expertos la resaca como la "combinación de síntomas mentales y físicos que se experimentan el día después de un único episodio de ingesta de alcohol y que se inician cuando la concentración de alcohol en la sangre se acerca a cero".

Se deduce de esta definición que el esfuerzo orgánico para eliminar la toxina -el alcohol en exceso- afecta a todo el cuerpo.

Se informa, además, que hasta un 23 por ciento de la población tiene "la dudosa fortuna" de ser resistente a la resaca". Ese grupo tendría lo que llamamos "buena cabeza", que no quiere decir que esos afortunados sean talentosos. Simplemente resisten el embate del alcohol y no se ponen simpáticos, afectuosos, pesados o agresivos.

Pero dejando de lado esas manifestaciones asociadas al consumo de bebidas, el citado artículo advierte sobre productos que atenuarían o eliminarían el efecto de la "resaca". Se presentan como alimentos, con mucho *marketing* y los resultados resultan una lotería, donde el beneficio sería únicamente para los fabricantes.

Ignoro si tenemos por este lado del mundo esas mágicas soluciones.

Por el momento nos quedamos con los tratamientos tradicionales y con la ignorada advertencia que aparece en la parte posterior de las botellas: "El consumo nocivo de alcohol daña tu salud".

CS