

27. El respeto de la salud

¿Merece un puesto en nuestros mensajes cristianos el culto de cuerpo, el hablar de la salud, de la gimnasia, del deporte?... ¿Se puede acusar a la Iglesia de ser enemiga de la educación física, o más bien hay que tener en cuenta sus exigencias con lo que es un deber?...

Desde el principio, al formular tales preguntas, nos damos cuenta de la importancia de este tema. Aunque siempre el hombre se haya esmerado en procurar y mantener la buena salud de su organismo, hoy esos cuidados se han convertido —quizá con bastante exageración— en una idolatría del cuerpo, en un verdadero culto del cuerpo.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos dice:

- *La vida y la salud física son bienes preciosos confiados por Dios (2288-2289)*

Y saca de aquí la conclusión obligada: Por lo mismo, *debemos cuidar de ellos racionalmente*, cuidadosamente, con esmero y con inteligencia.

Entre tantas y tantas anécdotas encantadoras en la vida de San Francisco de Asís, nos encontramos con una muy simpática. Duerme con un grupo de sus frailes donde les ha sorprendido la noche, cuando, a mitad del sueño, se oye un lamento:

- *¡Que me muero! ¡Que me muero!...*

Se levantan todos, y pregunta Francisco:

- *Pues, ¿qué te pasa, hermano?*

- *¡Me estoy muriendo de hambre!...*

Así era. Aquellos discípulos del Santo, muy penitentes, se dieron más de una vez a ayunos excesivos. Ahora Francisco les va a dar su inolvidable lección. Manda a altas horas de la noche preparar la mesa, ordena comer al que se veía tan débil, comen todos juntos para que el otro no se sintiera humillado, y acaba la improvisada y alegre comida con este precepto:

- *Deben tener todos en cuenta las fuerzas del cuerpo. El comer con exceso perjudica al cuerpo y al alma; pero Dios no quiere el ayuno exagerado, porque lo que quiere Dios es amor misericordioso. Os mando que en adelante, y conforme con nuestra pobreza, cada uno conceda a su cuerpo lo que éste necesite.*

Francisco de Asís nos está dando con este hecho la lección más equilibrada sobre el cuidado de la salud y del desarrollo físico de nuestro organismo.

Hoy hemos caído en el llamado *culto del cuerpo*. Porque es una exageración tal la que empleamos en los cuidados de nuestro ser físico que se ha convertido todo en un valor absoluto, supremo, incuestionable.

En aquellos tiempos se iba el culto al cuerpo en la abundante y buena comida. Hoy —con más inteligencia, desde luego— junto con la buena mesa se lleva gran parte de nuestra atención corporal el descanso, la gimnasia, el deporte, el cultivo del sexo, la presentación elegante y sobria...

¿Está bien todo eso? Naturalmente, que sí. Pero, ¿sabemos guardar la moderación debida?...

Varios de los Papas modernos han sido un ejemplo vivo de eso mismo que enseñaban.

Pío XI, que fue un alpinista entusiasta, enseñaba la moderación, cuando escribía:

- *En nuestros tiempos se suele pasar más allá de los justos límites al ordenar militarmente la educación física de los jóvenes, hasta usurpar más de lo justo, en el día del Señor, el tiempo que debe dedicarse a los deberes religiosos (DIM)*

Pío XII, magnífico practicante de la equitación y natación siendo joven, y que hasta el fin de su vida a los ochenta y dos años no dejó ni un día de practicar la gimnasia, decía también:

- *Se acusa a la Iglesia de dar poca importancia a la cultura física. ¡Afirmación falsa! Jamás la Iglesia ha condenado los ejercicios físicos en lo que tienen de natural, de sano y de útil, sino que se sirve de ellos con el mayor éxito en la educación y en las organizaciones de la juventud... Aunque la Iglesia sabe poner un dique a las ondas depravadoras de un culto de la carne pagano, sin alma y sin conciencia (Alocución 18-II-1942)*

Juan Pablo II, deportista y gran nadador, ha sido entre los Papas modernos no sólo un maestro con la doctrina sobre el respeto del cuerpo y el cultivo de la salud, sino también un ejemplo edificante con sus excursiones veraniegas —a pesar de aquel balazo que le estropeó la salud para siempre— y aprueba este párrafo del Catecismo de la Iglesia Católica, en el que llama *respeto de la salud* a la moderación inteligente, en oposición al *culto del cuerpo*, del que afirma el Catecismo:

- *El culto del cuerpo es una concepción neopagana que tiende a sacrificar todo al cuerpo, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo. Y denuncia cómo esta concepción del culto al cuerpo puede conducir a la perversión de las relaciones humanas.*

Esto, lo que nos enseña la Iglesia y el ejemplo de los mismos Vicarios de Jesucristo.

El cuerpo merece respeto.

El cuerpo merece atención.

El cuerpo, con el alma, constituye nuestro ser humano y está destinado a la Gloria. Allí será colmado con todo el placer digno y puro que Dios le comunicará, correspondiente a su propio ser físico material. ¿Por qué no amarlo y cuidarlo, guiados por la misma fe?...