

M A G R I S M O

Nota previa.

A. MORERA BRAVO y C. CONCEPCIÓN GUERRA.

Miembros numerarios del Instituto de Fisiología
y Patología Regionales de Tenerife (I. P. T.).

Director: Doctor CERVIA.

Veinte años de ejercicio de la Medicina en Canarias han servido para exagerar una preocupación, sentida desde los primeros contactos con la asistencia médica de las Islas. La alimentación utilizada por la mayor parte de los campesinos canarios, y de parte de los habitantes de

las ciudades, es monopolar, con extraordinario predominio de los H. de C.

Efectivamente, la dieta tipo está integrada por: a) Ningún desayuno o un agua de naranjo, o cualquier otra planta aromática, con gofio (harina de trigo malteada). b) Una comida integrada por: patatas y boniato y gofio con mojo (agua, sal, pimienta, ajos, vinagre y aceite en poca cantidad), algo de pescado en conserva (salpreso y guisado), vino e higos pasados o nada. c) Otra comida compuesta de gofio con caldo de verduras, un plato de verduras cocidas, patatas y boniatos, algo de carne de cerdo salado y con mucha suerte algo de leche o queso.

Y así, un día tras otro, los trescientos sesenta y cinco días del año.

La valoración aproximada de esta dieta es la que sigue:

ALIMENTOS	Gramos	Calorías	H. de C.	Grasas	Prot. anim.	Prot. veget.
Gofio.....	800	2.856	568	29,6	—	72,8
Patatas.....	1.000	930	208	1,0	—	22,0
Boniato.....	1.500	1.695	385	10,5	—	15,0
Pescado.....	10	39	—	0,3	9,1	—
Higos secos.....	50	136	31	0,6	—	2,0
Queso.....	10	33	1	1,6	3,3	—
Aceite.....	5	45	—	5,0	—	—
Verduras.....	200	140	21	1,8	—	9,8
Vino.....	1.000	650	3	—	—	—
TOTAL.....	4.575	6.524	1.217	50,4	12,4	121,6

No hemos estudiado la dieta extrema, que es más voluminosa y rica en H. de C., reduciéndose aún más su contenido en proteínas animales.

Los esfuerzos físicos que estos campesinos realizan son extraordinarios, debido a que nuestra Isla es toda ella una montaña con un solo llano: el mar. Los hombres y mujeres cargan sobre sus hombros y cabezas, respectivamente, grandes pesos de todas clases, relacionados con sus faenas agrícolas, y siempre cuesta arriba o cuesta abajo. Por otra parte, el tipo del terreno y las costumbres agrícolas les obligan a estar, durante muchas horas, con el cuerpo flexionado, mientras laborean sus tierras. Rinden esfuerzos de marcha exagerados y cubren sus gastos metabólicos con la dieta que hemos señalado.

Estos hechos nos justificaron la carencia de depósitos grasos en nuestros paisanos. De todos modos, hay quienes conservan un buen estado nutritivo comiendo igual, pero son los que han reducido notablemente su esfuerzo muscular.

Abunda la mujer matronil, cargada de grasas, hasta hacerse patológica por este solo hecho; aquí se ha reducido, con igual dieta, su motilidad a las labores más sedentarias.

Hasta ahora, todo permanece claro. El que come abundantes H. de C. y no trabaja, engorda; el que, por el contrario, con igual dieta realiza grandes esfuerzos, adelgaza.

Cuando se prolonga algunos años la metabolización en el esfuerzo intenso de una dieta en evidente desproporción de los principios inmediatos a favor de los H. de C., el individuo va adoptando un tipo especial al que hemos dado en llamar *magro*, y de aquí el nombre de *magrismo* con el que pretendemos describir la aparente forma de conducirse el biotipo canario con *dieta predominantemente hidrocarbonada* (casi exclusiva) y *esfuerzo muscular excesivo*.

No pretendemos dar complejidad a la cuestión iniciando caminos para una nueva enfermedad. Muy al contrario, entendemos que muchas enfermedades tienen un solo origen, y quisiéramos abarcar los trastornos que describimos en el concepto de enfermedad de "somatoadaptación al medio", y así, las formas de artritis que se ven en estos pacientes, los cuadros de posibles carencias, las elongaciones intestinales, mega y dolicocolon, atonía, etc., no parecen otra cosa que síntomas de esta enfermedad.

En el medio en que trabajamos se nota la influencia de distintos factores: a) Dependientes del suelo: Este es pobre en cal y yodo (téngase en cuenta que el agua de lluvia discurre rápidamente al mar, efectuando un auténtico lavado de nuestras empinadas laderas). b) Raciales: Los aborígenes de la Isla, guanches (Cromagnon y bereber), fueron absorbidos rápidamente al

cruzarse con los conquistadores (Cromagnon, bereber con gran elemento judaico y negro), que posteriormente, al sufrir la inyección de la esclavitud, engendró la actual abundancia de tipo negroide. c) Consanguinidad: La Isla, no apta a grandes desplazamientos, efectúa cruces de parientes más o menos alejados.

También aparece como muy notable la abundancia de estruma tiroideo en estos habitantes. Son excepcionales las tiroiditis. Para nuestra clínica hay tres momentos de máxima afectación de la glándula: la pubertad, en la que el estruma tiroideo crece y sin grandes aumentos del M. B. se presentan síntomas de hipertiroidismo; las crisis de hiperfunción psicógena, sobre todo en mujeres, y en relación gene-

res bajos de hemoglobina. La hipereromía con macrocitosis no existe en nuestro síndrome, que tiene en algunas ocasiones también leucopenia. Este cuadro se repetirá más tarde en el adulto, donde la hipoglobulia alcanza mayor valor al



Fig. 1.

ralmente con el incierto porvenir de los miembros de la familia emigrados, y, finalmente, en la época climatérica.

En estas condiciones aparece desde la infancia en nuestros campos un tipo con vientre amplio, de batracio, con miembros gráciles e incluso con cierta abundancia de panículo adiposo, sin llegar a formar pliegues grasos, y con aspecto levemente distrófico. A este tipo le habíamos reconocido como raquítico, pero la clínica y la terapéutica nos demostraron el error. Estos niños, en razón de utilizar la leche de cabra en su alimentación, y de presentar casi sistemáticamente anemia hipocrómica, los incluimos en algún momento entre los anémicos ferropénicos de la leche de cabra; pero esta alimentación sólo ocupa los primeros meses de la vida y muy pronto queda sustituida por la dieta tipo. Hematológicamente presentan, además del descenso del número total de hematíes, microcitosis y valo-

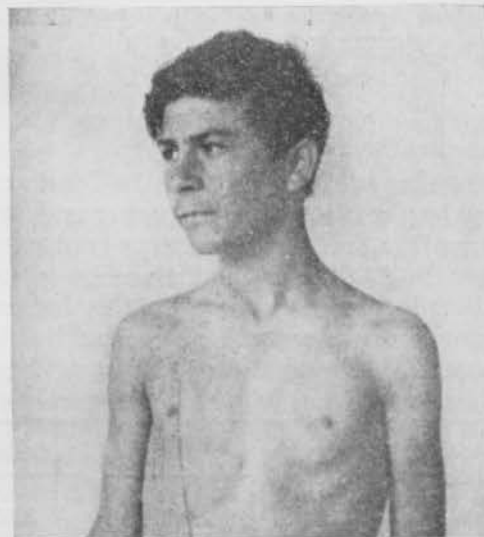


Fig. 2.

tratarse de sujetos enjutos, en quienes la hemodilución es improbable. Sólo los que viven en zonas muy altas tienen una cifra de hematíes equiparable a la normal en otros lugares.

En nuestra forma de ver el problema, ya a



Fig. 3.

esta edad se puede distinguir perfectamente el niño que ingiere, junto a la leche, sólo gofio y boniato o patatas cocidas, de aquel otro que toma una dieta más rica en proteínas. No negamos que hay en aquéllos cierta distrofia farinácea, pero no son lábiles; muy al contrario, re-

sisten a todos los avatares de su difícil infancia, ni tienen la grasa sobrada como es clásico en el aspecto de esta distrofia. Difícilmente completan su dieta con un jugo de carne, y des-



Fig. 4.

de luego su fuente de aportación proteica ha de ser predominantemente el mundo vegetal (figura 1).

El hecho de que los padres de estos niños, vi-

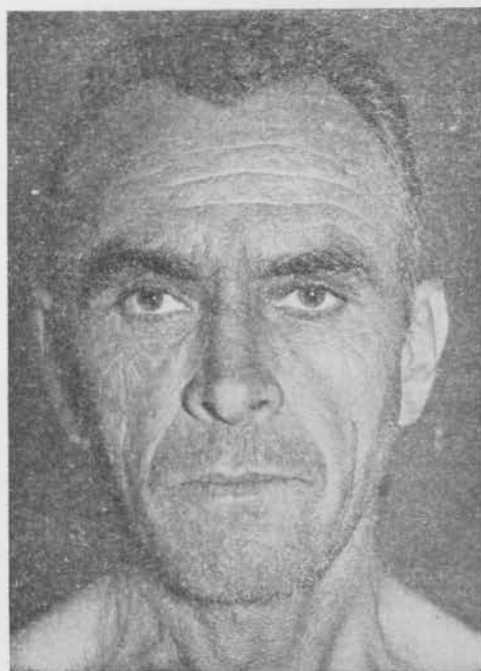


Fig. 5.

viendo en la pobreza exigida por estas lavas negras e improductivas, tengan que desplazarse de sus domicilios para trabajar en el campo, entrega a débiles organismos pesadas cargas.

Una niña de siete años ejecuta todas las labores del cuidado de la casa.

Pese a todo lo dicho, el desarrollo corporal no sufre intensamente y esto lo diferencia de otros síndromes con los que pudiera confundirse. Son niños a esta edad gráciles y pálidos, sin pániculo adiposo y dinámicos. Destaca en ellos una clara y despierta inteligencia, que marcha paralela a su facilidad ejecutiva. Sólo así se explica que sean capaces de desempeñar las labores superiores que se les encomiendan. Asombra verles transportar pesos en clara desproporción con su edad y mucho más con la aparente endeblez de su organismo. Ellos rinden en ocasiones el mismo esfuerzo que sus padres maduros.

Este desproporcionado trabajo les coloca en una especial situación, como si el centro de su

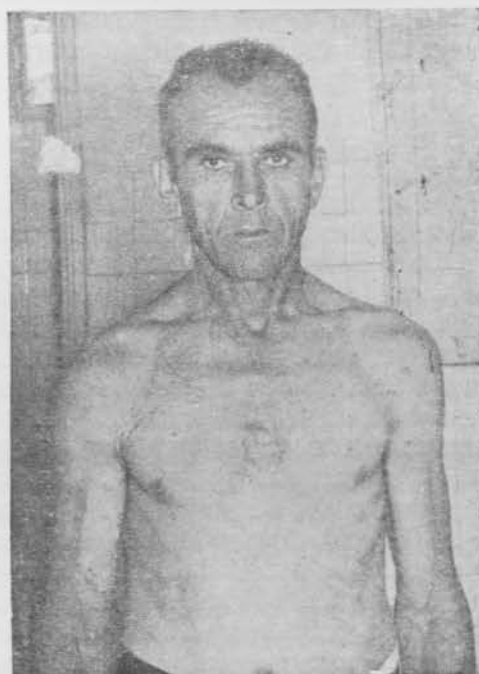


Fig. 6.

metabolismo estuviera ligeramente desplazado hacia la vertiente catabólica y algún producto derivado de la dieta descrita les impregnara en mayor proporción.

La adolescencia matiza de nuevo el síndrome y es característico un precoz desarrollo en la instauración de la capacidad genésica (figs. 2 y 3: adolescente de quince años). Para esta época se produce una merma de las facultades intelectivas. Los jóvenes pierden, en su mayor parte, la vivacidad, y aunque el esfuerzo sigue manteniéndose igual, son más lentos al captar los acontecimientos y más torpes en la ejecución de sus labores. Es en esta edad donde encontramos un crecimiento del estruma tiroideo, que dura pocos años, para desaparecer en marcha paralela con la normalización de estas alteraciones puberales. Las masas musculares no adquieren un desarrollo en proporción al trabajo ejecutado, y cuando se ha llegado a producir la hiper-

trofia muscular, reactiva al entrenamiento, es transitoria. Nada de esto se produce en detrimento de la fuerza muscular, que conservan en la proporción justa de sus necesidades. Nuestro biotipo puede obtener el equilibrio que expresa bien la Lucha Canaria: mezcla tanto de habilidad como de fuerza.

La edad adulta tiene como característico la desaparición de todo el turgor cutáneo, hasta dar la impresión de hombres más viejos de lo que en realidad son (figs. 4, 5 y 6: adulto de cuarenta y seis años). A nivel del vientre no existe panículo adiposo, y la piel, gruesa, resistente y algo seca, permite palpar los relieves musculares con claridad. Sólo queda en esta época la bradicinesia en grado moderado, y su actitud es siempre cansada, fatigada, apesadumbrada. Toleran alteraciones del ritmo de las comidas de extraordinaria duración, pudiendo salir al campo sin ingerir nada, para volver sobre las tres de la tarde después de haber ejecutado el máximo de esfuerzo. En algunas ocasiones, para esta hora realizan una comida frugal y esperan a efectuar la voluminosa cena, que conforme a lo señalado es casi exclusiva de H. de C. Los músculos entran desde esta edad en el cuadro, haciéndose poco aparentes. Da comienzo el aumento de relieve de sus venas y arterias, que se endurecen precozmente, y se inicia la aparición de todo el cortejo de afecciones vasculares, que tanto abundan en nuestra Isla. A la prueba cutánea con distintos antígenos no reaccionan o lo hacen violentamente. Alcanzan buena inmunidad a juzgar por las respetables edades a que llegan en su mayoría. La característica fundamental de la edad adulta es la pérdida de la aptitud para cebarse. Han perdido ostensiblemente la facultad de engordar y un régimen de sobrealimentación racional y fisiológico no logra que los depósitos grasos se establezcan, como normalmente ocurre en un sujeto alimentado desde su infancia con una dieta bien proporcionada de principios inmediatos. Suprimido el componente esfuerzo y dándoles una sobrealimentación por cualquier enfermedad, tardan mucho en volver a acomodarse y reaccionar de la forma apropiada, engordando. Parece como si guardasen el hábito metabólico adquirido durante tantos años, aunque las condiciones en que se desarrolló hayan cambiado notoriamente.

En la senectud, las arteriopatías completan su desarrollo y los cuadros de diabetes las acompañan frecuentemente. La piel gruesa y llena de

arrugas no difiere de la de cualquier anciano que haya llevado vida dura. Se parece a la de los pescadores del Norte, a la de los andaluces del campo o a la de otro viejo que haya trabajado mucho.

Es la vejez precoz en lo nutritivo la característica del biotipo canario sometido a la acción climática, esfuerzo físico intenso y alimentación monopolar de H. de C. (campesinos principalmente), lo que constituye nuestra etiquetación de *magrismo*.

RESUMEN.

Definen los autores como *magrismo* el biotipo, muy común en las Islas Canarias, de sujetos delgados, con una alimentación de 6.500 calorías diarias, principalmente hidrocarbonadas, que realizan un esfuerzo físico intenso. Se acompaña de vejez prematura y se da principalmente en los campesinos.

SUMMARY

The writers define as "leannism" the body type, extremely common in the Canary Islands, of thin subjects receiving food, mainly carbohydrates, to about 6.500 daily calories and carrying out strenuous work. It is associated with early ageing and occurs mainly in peasants.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Autoren bezeichnen mit "Magrismo" jenen in den Kanarischen Inseln sehr häufig vorkommenden Biotyp von mageren Menschen die grossen Anstrengungen ausgesetzt sind und deren Ernährung, hauptsächlich aus Kohlenhydraten bestehen, zu 6.500 kalorien täglich ansteigt. Es kommt zu frühzeitigem Altern und der Zustand wird hauptsächlich unter Bauern beobachtet.

RÉSUMÉ

Les auteurs définissent comme "magrisme", le biotype très commun aux Iles Canaries, de sujets maigres, avec une nourriture de 6.500 calories quotidiennes, principalement hydrocarbonées, qui réalisent un intense effort. Il s'accompagne de vieillesse prématurée et se présente principalement chez les paysans.