



Simplicidad

de Fernando Verissimo *

*Enviado del Web por Milton
Uruguay*

Cada semana, una novedad. La última, fue que la pizza previene el cáncer de esófago. Esto es muy gracioso. El tomate previene esto, la cebolla previene aquello, el chocolate hace bien, el chocolate hace mal, un vaso de vino diario no da problemas, cualquier trago de alcohol es nocivo, tome agua en abundancia, pero no exagere...

Ante esta profusión de descubrimientos, encuentro más seguro no cambiar los hábitos. Sé perfectamente lo que hace bien y lo que hace mal para mi salud.

El placer hace mucho bien.

Dormir, me deja cero kilómetro.

Leer un buen libro me hace sentir nuevo.

Viajar me pone tenso antes de salir, pero después rejuvenezco unos cinco años.

Los viajes en avión, no me hinchan las piernas, me hinchan el cerebro, vuelvo lleno de ideas.

Pelear, me provoca arritmia cardíaca.

Ver a las personas teniendo arranques de estupidez, me da náuseas.

Ver a la gente tirando latas de cerveza por la ventanilla del auto, me hace perder la fe en el ser humano...

Y las noticias... los médicos deberían prohibirlas. Cómo duelen...

Caminar hace bien, enamorar hace bien, bailar hace bien, quedarse en silencio cuando una discusión se vuelve acalorada, hace mucho bien: usted ejercita el autocontrol y aún más, al otro día se levanta sin sentirse arrepentido por nada.

Levantarse en la mañana, arrepentido de lo que se dijo o se hizo ayer, eso sí es perjudicial para la salud.

Y pasar el resto del día sin coraje para pedir disculpas, peor todavía.

No pedir perdón por nuestros errores, da cáncer, guardar penas, ser pesimista, tener preconceptos, o ser falso moralista, no hay tomate ni mozzarella que lo arregle.

Ir al cine, conseguir un lugar central en las filas del fondo, no tener nadie que moleste su visual, ningún celular que suene y que la película sea espectacular, ¡GUAU!

El cine es mejor para la salud que las palomitas de maíz.

El ejercicio es mejor que la cirugía.

El humor es mejor que el rencor.

Los amigos son mejores que la gente influyente.

Economizar es mejor que deber.

Preguntar es mejor que dudar.

Soñar es lo mejor de todo, es mucho mejor que nada.

Que tengan buen día y mejor semana.

* Luis Fernando Veríssimo, es un escritor y periodista brasileño conocido por sus crónicas y textos de humor, especialmente referidos a la satirización de las costumbres.