

protección y seguridad absoluta.

*Cuando tomamos algo dulce, esto nos recuerda
inconscientemente aquellos tiernos días en los que nuestra
madre nos amamantaba en su regazo y nos sentíamos protegidos
de todos y todo*

HaShem ha diseñado así el cuerpo humano y en Su inmensa inteligencia nos ha dotado de muchos alimentos que incluso aunque nos hagamos mayores, nos van a poder retrotraer a esos dulces días. Estos alimentos que tienen el sabor dulce de forma natural son las frutas en su gran mayoría y también verduras, tubérculos, hortalizas como la batata, el pimiento rojo... y otros que tienen una concentración mayor como la miel o la caña de azúcar. Ahora bien, el hombre ha querido acentuar el sabor dulce de muchos alimentos que en realidad no lo eran y ha sido ahí cuando han empezado los problemas de obesidad y sobrepeso.

El problema con el azúcar es que es adictivo, buscamos esa sensación de bienestar a toda costa y la podemos experimentar, aunque sea momentáneamente, al consumir azúcar. Buscamos la satisfacción fácil, aquí y ahora, y el azúcar sirve perfectamente a este propósito. El problema añadido es que es barato y está al alcance de la mano. Los niños toman golosinas sin parar, los adultos celebramos cualquier alegría con un dulce y cualquier tristeza con un dulce aún más empalagoso para que se nos pase el disgusto.



Si luego quemáramos toda esa energía no pasaría nada, pero el problema es que normalmente llevamos una vida sedentaria y no alcanzamos a quemar todas las calorías que consumimos. Algunos pueden pensar que si el hombre está preocupado por su bienestar espiritual, no tiene por qué ocuparse de estos asuntos mundanos ligados al cuerpo. Esto es un error, puesto que si queremos concentrarnos en el estudio y queremos llevar una vida saludable a lo largo de la cual podamos cumplir mitzvot y realizar nuestro cometido en esta existencia, necesitaremos un cuerpo que esté en forma para hacerlo. Por tanto, no es vana la preocupación por llevar una vida saludable.

Repito, no estamos hablando aquí de los estándares de belleza dictados por la industria de la moda. Estamos reclamando nuestro derecho innato a no llevar una vida condenada a la adicción del azúcar, esa dulce tentación que siempre está acechando a la vuelta de la esquina.

Esta es una más de las muchas pruebas que venimos a superar en este mundo. Hay personas que tienen un Tikún más fuerte en este sentido, encuentran prácticamente irresistible tomar un poco más de dulces o un segundo plato de comida aunque ya

deberían estar satisfechos. Hay varios factores que también influyen en esta dificultad para resistirse a los reclamos del cuerpo, como la situación personal y psicológica de la persona.

Sea como sea, el Tikún de cada persona está programado para ponernos a prueba a cada momento ya que ese es precisamente su cometido. Por eso a algunos nos resulta difícil resistirnos al croissant mientras que a otros les empalaga la idea de probar semejante bomba calórica. No hay que pensar si es justo o no, es así y mientras antes aceptemos esta realidad tanto mejor para nosotros. Solamente aceptando la adicción podremos superarla.