LA SIESTA

https://www.alfdurancorner.com/articulos/la-siesta.html

Focus: Sociedad

Fecha: 16/03/2007

Que nadie se confunda. No es que la conducta esperpéntica de la extrema derecha española haya afectado a mi proceso metabólico y me decante por la **siesta** , en su doble condición de “espacio recuperador” y “símbolo patrio”.

No. Definitivamente, no.

Lo que ocurre es que cada día nos despertamos con nuevos sobresaltos (“el món s’acaba”) y es de agradecer algún mensaje que nos haga sonreír y nos produzca paz mental.

La publicación **“Archives of Internal Medicine”** ha presentado los resultados de un nuevo estudio sobre la saludable costumbre de disfrutar de una corta **siesta** después de la comida del mediodía.

Como siempre, las exigencias de los trabajos de investigación llevan a cuantificar la mejora en términos de menor probabilidad de riesgos cardíacos, buena presión sanguínea, etc. En cualquier caso, parece probado que, para el común de los mortales, un pequeño descanso proporciona una mejor calidad de vida.

En Francia, el ministerio de salud ha creado una comisión para estudiar los posibles efectos de la **siesta** no sólo sobre la calidad de vida, si no sobre el rendimiento en el trabajo.

Siesta viene etimológicamente de “sexta”, que en latín significa la sexta hora. Durante mucho tiempo, la **siesta** ha sido criticada por la cultura calvinista, que la consideraba una señal de pueblos faltos de energía e iniciativa.

Entre las anécdotas sobre este fenómeno, se cuenta que Texas le debió su independencia en 1.836. Después de la derrota de los texanos en El Álamo, a manos del general mexicano Santana, éste persiguió a los rezagados hasta Galveston. Cercada esta población, Santana y sus tropas tomaron su **siesta** habitual, lo que aprovechó San Houston y sus restantes fuerzas para atacarlos, vencerlos y hacerlos prisioneros, entre ellos al propio Santana.

Y ahora resulta que es de lo más saludable.

Muchas veces se desprecia lo que se ignora.

Y que conste que soy el primero en hacer autocrítica, porque soy calvinista y en raras ocasiones he disfrutado del placer de la **siesta.**

