



De la sobremesa al tardeo

MANUEL MOLINA BOIX
Médico

Se comparten alegrías y penas, se celebra la vida en comunidad, se tejen relaciones humanas duraderas y sólidas

En los últimos años, el tardeo ha arraigado con fuerza como costumbre social en nuestro entorno. Esta tendencia prolonga aperitivos y comidas durante un largo atardecer, en un ambiente distendido y festivo. El clima cálido favorece el disfrute de grupos de amigos al aire libre en calles y terrazas. Aunque el tardeo suele reservarse para días especiales, festivos o fines de semana, su esencia conecta de manera natural con una tradición aún más profunda en nuestra cultura, la sobremesa, un hábito que trasciende la simple acción de comer y que representa uno de los pilares de nuestra convivencia.

La sobremesa convierte la comida, o la cena, en un espacio de encuentro. El arte de alargar el tiempo compartido, donde, además de degustar platos, se comparten historias. Un momento que simboliza la conexión social, un remanso de calma creando un ambiente de cercanía y conexión, en el que las risas resuenan con mayor eco, fluyen naturales las confidencias, anécdotas, recuerdos felices, actualizaciones personales... No falta tampoco en celebraciones familiares el inevitable 'cuñadismo', con afirmaciones categóricas sobre cualquier tema, siempre bajo la admonición de una norma tácita, evitar discusiones sobre política y fútbol, para preservar la armonía, mientras se saborea un café, infusiones digestivas, algún licor o dulces típicos. Sin embargo, esta sobremesa como ritual de convivencia, cardinal en la cohesión social, es cada vez más infrecuente, desplazada por el ritmo acelerado y los horarios fragmentados de la vida moderna, que dificultan esos momentos donde se fortalecen vínculos entre generaciones. Un gesto fugaz antes de que cada comensal retome sus obligaciones. Padres, hijos, amigos y cole-

gas se reunían –y deberían seguir reuniéndose– sin distracciones externas, en el que se presta más atención no tanto a lo que hay sobre la mesa, sino a quienes están sentados a su alrededor.

Diversos estudios han constatado que comer en grupo fortalece los lazos sociales, mejora el bienestar emocional y puede fomentar hábitos alimentarios más saludables. Incluso desde un punto de vista fisiológico, es beneficiosa una digestión pausada, al permitir que el cuerpo active su proceso digestivo de forma más eficiente, evitando la pesadez e hinchazón tan frecuente en las comidas apresuradas. El reposo relativo tras la ingesta facilita la absorción óptima de nutrientes y contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre. Además, la tradición de acompañar este momento con infusiones digestivas o frutas frescas añade un beneficio adicional para el bienestar gastrointestinal.

La calidad de la sobremesa ha sido recientemente incorporada en la nueva pirámide del estilo de vida mediterráneo, que contempla esta dimensión social como el auténtico ingrediente secreto de su celeberrima dieta. Y que trasciende la simple enumeración de alimentos frescos, frutas y verduras y aceite de oliva, donde se reconoce que la salud no depende únicamente de los productos ingeridos, sino también del contexto en el que se disfruta de estos. De los aspectos sociales y emocionales del acto de comer, de disfrutar sin prisas, saborear con atención y compartir en buena compañía, un valor intangible pero real para nuestra salud. En este contexto la sobremesa emerge como com-

ponente intrínseco y valioso en el que no solo se digieren los alimentos, sino también las experiencias y los afectos compartidos, con la idea de que no solo nutrir el cuerpo, también el espíritu.

En una sociedad marcada por el ritmo vertiginoso, dominada por la aceleración y la hiperconectividad, preservar estos oasis de calma es una forma de recordar que la verdadera riqueza está en la calidad de los momentos compartidos. La sobremesa educa en la paciencia y en el goce del presente, en un ritual que fomenta el contacto humano, la conversación cara a cara, la conexión auténtica, frente a la soledad y el aislamiento, favoreciendo la comunicación, la escucha activa, la empatía. Se comparten alegrías y penas, se celebra la vida en comunidad, se tejen

Diversos estudios constatan que comer en grupo fortalece los lazos sociales, mejora el bienestar emocional

relaciones humanas duraderas y sólidas. La sobremesa –y su variante urbana, el tardeo– nos invitan a prolongar el placer de la buena compañía y a redescubrir la riqueza de las pequeñas cosas cotidianas. No se reduce a una costumbre ligada a nuestra forma de comer acompa-

ñados, sino un símbolo de una forma de vida relajada, pausada y consciente. Como cemento social la genuina sobremesa mediterránea, con su, en ocasiones, sucedáneo del tardeo, es un faro de sabiduría y amistad. En estas tradiciones que nos enriquecen como seres humanos, es una identidad que sobrepasa los valores de pura alimentación, arraigada en la tradición, entrelazada con la cultura y la sociabilidad, una forma de vivir y estar con los demás, reunidos en torno a la mesa, en una conexión humana tan importante para nuestro bienestar.

guer, gran músico y compositor y mejor persona. En 2007 estos torreños de bien se reunieron con el sano afán de crear algo importante, de iniciar una misión, como fue la de formarse en la música, aprender su belleza para mostrarla y acercarla a la sociedad, y lo llevan consiguiendo desde entonces.

Desde hace 18 años se hacen oír con nombre propio en la cultura torreña, marcando un itinerario de ida y no de vuelta que representa un sueño hecho sustancia. La Coral Ménade es uno de los grandes proyectos sociales, pero a la vez culturales y artísticos que han cuajado con notable éxito y trascendencia en los últimos años en nuestra localidad. Es la cul-

minación de esa cultura salida del pueblo, porque es de la decisión propia y entusiasta de un conjunto de sencillos vecinos de la que surge esta ya renombrada institución. Un pueblo culto es un pueblo libre y ambos valores los personifica a la perfección la Coral Ménade, logrado modelo de cultura popular, participativa, abierta y de despejado horizonte.

Una realidad puesta en marcha con dedicación, con ganas infinitas, con el apoyo constante de entidades de nuestro pueblo como pueden ser el Ayuntamiento. Con ese espaldarazo añadido, la Coral Ménade se muestra en una serie de actividades, de conciertos que jalonan las fechas más célebres del ca-

lendario, ya sean fiestas patronales, Navidad, Semana Santa o eventos como el que reunió a un significativo público el pasado 24 de mayo en la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de la Salceda, en el Primer Encuentro Coral Primavera 2025. Desde estas líneas he querido proclamar lo que esta agrupación polifónica es hoy y lo que aspira a ser mañana, creciendo y consolidándose.

JUAN JOSÉ RUIZ MOÑINO

Los originales que se envíen a esta sección no deberán sobrepasar 25 líneas. Estarán firmados y se hará constar el número del DNI junto con el domicilio y el número de teléfono de sus autores. También pueden enviarse por correo electrónico a:

cartasdirector@laverdad.es

TERCER MILENIO
ANTONIO PARRA

¿Quién debe morir?

Pensé que Facebook (la única red que uso, y poco) podía ser útil para debatir temas sociales o éticos



Durante la pandemia de 2020, especialmente cuando estábamos todos encerrados (bueno, algunos imbeciles se empeñaban en salir a la calle porque sí, «porque me da la gana»), en aquellos días, digo, las redes sociales se demostraron útiles como única vía de contacto y para abrir interesantes debates o conmovedoras aportaciones literarias o musicales, por ejemplo. Es cierto que hubo mucho «aprovechategui» que con la excusa de la solidaridad nos colocó pelmazamente sus productos, fuesen en forma de espantosas pinturas o de horrendos poemas domingueros.

El caso es que pensé que Facebook (la única red que uso, y poco) podía ser útil para debatir temas sociales o éticos. Un día, mientras la gente se moría a chorros en todas partes, sobre todo en hospitales y residencias de ancianos, lancé esta pregunta moral: como los hospitales están repletos, como faltan sanitarios, fármacos y mascarillas (ay, las mascarillas), ¿podría ser que se acabe eligiendo entre los que «merecen» vivir y los que deben morir?

Bien, yo lo había planteado como una simple hipótesis futura, pero a los pocos días comenzaron a salir las noticias sobre lo que estaba ocurriendo en las residencias, mayormente en Madrid, pero no solo. Ahora bien, yo planteaba una posibilidad radicalmente moral: como en una teoría de la evolución, en casos en los que no hubiese sitio para todos, en este caso en un hospital, tendrían que salvarse los más fuertes, mientras que a los que tuvieran menos posibilidades de sobrevivir habría que dejarlos morir para dejar espacio y recursos a quienes tuvieran mas perspectivas de vida.

Otro asunto, claro, es que hayamos sabido que en los casos de los llamados «protocolos de la muerte» la decisión haya sido tomada exclusiva y groseramente economicista: si tienes dinero y te has podido pagar una residencia privada, te salvas, si no, te vas 'palante'. Este asunto se había archivado y ahora reabierto por jueces. No conozco bien el tema ni sabemos qué ocurrirá finalmente, de manera que no quiero manifestarme todavía de manera extrema, aunque la cosa huele mal.

Las personas, en determinada situación, pueden incluso desear la muerte, y es un derecho humano vital, y además sigue siendo debatible si en situaciones extremas hay que elegir quien vive o no. Otra cosa es que se nos 'animalice' hasta hacer que acabemos devorándonos unos a otros por sobrevivir. Y más espantoso aún sería saber que la cuenta corriente es lo que ha decidido quién vive y quien no.