

## TIERRA VACIADA

Eloy López Gurría  
Socio de AMUEZ



Esta tarde, muy tarde, cuando se apagaba el cielo, en pleno monte, pude respirar con intensas y profundas inspiraciones que sanearon mis ya obstruidos pulmones urbanos. Un sonido distinto del silencio armonizaba con el pjar lejano de los pocos gorriones que, en este temprano fluir del otoño, buscaban cobijo inmediato para soportar la fría oscuridad de la noche. Nada, no queda nada, cuando cesan los trinos, este ruido del silencio produce un insoportable vacío solo alterado por el crujir del cascajo del camino bajo la bota del único caminante que se aventura, en horas tan extremas, en rehacer abandonadas sendas, ocultas por la maleza.

He vuelto a recorrer los viejos caminos donde las pisadas de gentes que fueron, son fantasmagóricas sombras hoy, yermos donde solo queda el murmullo del viento convertido, acaso, en ventarrón apocalíptico.

Las fuertes ráfagas de viento esparcían lamentos lejanos de ancestrales penas de gentes nobles, que habitaron estos lares y sucumbieron pensando en mejores tiempos que nunca llegaron a conocer. La soledad y la belleza del campo que tanto añora el foráneo urbanita envuelven con tremendas capas de menguada esperanza a los que arañaron la tierra con descarnados surcos. La belleza no les dio de comer y sucumbieron, con su estómago lleno de brumas, al canto de sirenas de la industriosa urbe, buscando un futuro mejor para sus hijos.

Las gentes de esta generación, hoy nuestros Mayores, que sufrieron ese desarraigo, un exilio con pena que consiguieron superar y una adaptación con férrea constancia, a veces dolorosa; cuando la vejez les sonreía, sufren la virulencia de una pandemia inesperada e inmisericorde que está haciendo mella letal en sus apacibles vidas. Cuando su existir parecía estar en orden, con un fluir natural en su recta final, todo se desmorona y la intranquilidad, inseguridad y el miedo a la enfermedad se está cebando en esa generación de héroes.

## curiosidades

### ¿Qué le pasa a nuestro cerebro cuando mezclamos café, o té, y libros?



Leer transforma el cerebro. Pero si a la par que devoras historias le das sorbitos a una taza de café o té, los cambios en tu cabeza se multiplican.

El café nos convierte en lectores más exigentes

Antes de la pandemia cada vez eran más los aragoneses que pasaban las horas así; leer, era una moda bastante arraigada en algunos bares de nuestra tierra.

Lo que seguramente desconocen los clientes que frecuentaban estos establecimientos es qué efecto tiene combinar café o té con libros sobre el cerebro humano. La neurociencia sí tiene alguna idea. Los expertos en el funcionamiento del cerebro han detectado que existen ciertas estructuras del órgano pensante que se transforman cuando leemos.

A esto se le suma que leyendo ficción, el pensamiento se vuelve más creativo y menos rígido, lo que nos ayuda a tomar mejores decisiones y a tener la mente más abierta, tal y como sacaba a relucir una reciente investigación de la Universidad de Toronto (Canadá).

Si a la par que devoras historias le das sorbitos a una taza de café o té, los cambios en tu cabeza se multiplican. Para empezar porque estimula en el cerebro la síntesis de dopamina, un neurotransmisor que mejora nuestro estado de ánimo y que diversos estudios neurocientíficos vinculan con la creatividad, la euforia y la impulsividad. Asimismo, una investigación reciente de la Escuela de Medicina Tropical de Londres sugería que la cafeína reduce el número de errores que cometemos y mejora la capacidad de razonamiento y la atención.

Es más, el negro brebaje también te convierte en un lector más exigente. Si se endulza con azúcar, el café prolonga la atención, la capacidad de aprendizaje y la memoria verbal, según comprobaron hace poco investigadores de la Universidad de Barcelona.

Recopilado de Internet por Eloy López Gurría