



Milagros Agurto  
Nutricionista

# Macho que se respeta

## Intimididades del sexo fuerte

Ilustración: 4D2 Studio



—¡Juan, hermano! ¿Cómo estás? A los tiempos, ¿qué cuentas?

—¡José!, hermano, qué gusto de verte, a los años. ¿Cómo estoy? Contento pero fregado... es que asumí la dirección general de la empresa en la que trabajo. —Pero qué bien, ¡te felicito! Un logro más en tu exitosa carrera, ¿no?

—Sí, pero me tiene muy estresado. Es que me metí a estudiar el doctorado y eso me tiene loco, a veces no puedo ni preparar los trabajos porque tengo directorio, comités, en fin. Tú sabes de eso.

—¿Y cómo haces?

—Uy, hermano, si te contaré. Mi mujer ya no me daba besos sino la mano, y mis hijos casi, casi, me dicen tío; sufría de insomnio, hasta me dieron ansiolíticos y casi paso a los antidepressivos; pero todo sea por avanzar, tú sabes que los chibolos cada día salen más calificados de las universidades y eso significa competencia y en esta jungla gana el más preparado y calificado. Además, tengo la hipoteca de la casa de Asia, me voy a las Islas Griegas de vacaciones por lo menos tres semanas con mi esposa y además le regalé la camioneta que quería.

—Yo solo me compré un mini-gimnasio para desahogar el estrés.

—Pucha sí... cómo te explico que hace meses ya ni corro. Antes era el primero en inscribirme en todas las carreras que se realizaban en Lima y pensaba ir a la maratón de Nueva York, pero ahora ni las gradas subo, estoy más gordo, tengo el colesterol elevado, me han diagnosticado hipertensión y por el estrés cada día fumo

más y más.

—Ja, ja, ja, pero bueno, Juancito, no todo es malo, ¿no? Algún ejercicio nocturno harás, dicen que también eso quema calorías. Te acuerdas de nuestras épocas universitarias...

—Eran otras épocas... Nosotros chiquillos, libres y sin responsabilidades; ahora llego tan cansado que ni jalo para un round de cariño. Mi mujer anda molesta conmigo porque la otra noche preparó una sorpresa por nuestro aniversario y me quedé dormido en plena función. Desde ese día ni me habla. Pero la verdad que ya ni el pelo se me para, aunque ya ni pelo tengo porque me estoy quedando calvo, no sé qué me pasa.

—Escuché por ahí que fumar hace que el engreído no rinda, ¿será eso?

—Mi urólogo dice que son muchas cosas, el estrés, la mala alimentación (porque en verdad como muy mal), el cigarro, en fin. Alucina que me quiso dar la pastillita azul, pero, ¡ni hablar, hermano!, un macho que se respeta debe cumplir.

—Sí pues, es que en verdad el tiempo no pasa en vano y hace

lo suyo, nos acaba. Y eso que no estás mal de las articulaciones por el sobrepeso, ¿no? Un amigo no podía ni caminar por los dolores en la columna. —Ni digas, porque eso es otro rollo, las articulaciones de la rodilla ya están sintiendo la pegada, me compré por eso

**MI URÓLOGO  
DICE QUE  
SON MU-  
CHAS COSAS,  
EL ESTRÉS,  
LA MALA  
ALIMEN-  
TACIÓN, EL  
CIGARRO.**

una trotadora, pero terminó como ropero... a veces pienso que ya no hay que luchar contra la edad... total, he logrado lo que he querido, una gran carrera, un matrimonio, estatus, puedo darle a mi familia comodidades y calidad de vida. ¿Qué más puedo pedir además de un poco de salud?

—Yo creo que nada, Juancito, en verdad lo has logrado todo. Y debes sentirte orgulloso por eso.

—Sí, José, así me siento. Por eso la próxima semana que es mi cumpleaños tiro la casa por la ventana. Te espero con tu esposa, no te olvides.

—Claro que no, ahí estaré, hermano. Además, acuérdate que yo cumplo al día siguiente. Así que lo pasaremos juntos. ¡¡¡30 años de vida merecen celebrarse!!!