



YURIKO NAKAO / BLOOMBERG

Una anciana pasea en la isla de Okinawa, una de las poblaciones más longevas del planeta

La garantía de la longevidad

CARINA FARRERAS
Barcelona

Durante 100.000 años de existencia de nuestra especie en el planeta —toda excepto los últimos 200 años—, la duración media de los seres humanos era de treinta años. Por tanto, la existencia de la “vejez”, como destino de la mayor parte de la población, resulta, en términos históricos, bastante novedoso aunque nos hayamos acomodado rápidamente al nuevo contexto. Del aumento de promedio a los cincuenta a principios de siglo XX, se pasó a los sesenta a mediados del mismo. Este diario es testigo, a través de su página de *Obituarios*, de cómo las edades de las defunciones han pasado de los 60 de hace unos años a los 80 y 90 actuales. Ahora que los individuos son conscientes que transitan por un periodo largo después de la juventud, preocupa cómo frenar el deterioro y conservar la mayor autonomía posible. Y, en este terreno, parece haber buenos pronósticos.

“Nunca se ha vivido tanto tiempo como hasta ahora, con medias de edad que pronto triplicarán la media de nuestros ancestros”, sostiene Amand Blanes, investigador del Centre d’Estudis Demogràfics de la Universitat Autò-

R

EL REPORTAJE

Las personas centenarias y las poblaciones como Okinawa son avanzadillas de una sociedad que vivirá más y mejor

peranza de vida mundial alcanza 68 para los hombres y 72 para las mujeres. En nuestro país es de 79 para ellos y 85 para ellas. Y los investigadores creen que los adolescentes actuales serán ya centenarios. En este éxito demográfico, los avances médicos son clave. Y cabe aventurar éxitos en el combate a dos grandes enemigos, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Los centenarios actuales son como avanzadillas de futuro. Esta semana se ha hablado en los medios de comunicación de la italiana Emma Morano, la mujer más anciana de la Tierra que ya alcanza los 116 años de edad, o los lectores de *La Contra* han conocido el pueblo japonés de Ogimi (en la isla de Okinawa), una población centenaria, la más longeva del mundo (ver la entrevista de Lluís Amiguet a Héctor García, investigador y autor del libro *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz* del pasado 16 de mayo). Y no es por casualidad. Italia, como Japón, se encuentran, junto a España, en la cabecera de países con las tasas de esperanza de vida más altas del mundo. ¿Qué comparten estos países para lograr esa longevidad? ¿O se basa en una cuestión biológica basada en una genética privilegiada? ¿En qué estado físico y mental, con cuánta autonomía llegan los habitantes de estos países?

de lo que imaginábamos”, indica Antoni Salvà Casanovas, director de la Fundació Salut i Envel·liment UAB. Sólo un 25% de la duración de la vida de un individuo se explica en virtud de sus progenitores. El Instituto Max Planck de Rostock (Alemania) re-

MAYOR EDAD

Los adolescentes actuales tendrán una esperanza de vida mayor de cien años

MÁS ANCIANOS

La llegada del ‘baby boom’ a la edad de jubilación comporta retos económicos

MÁS SALUDABLES

Menor deterioro gracias al cuidado médico, físico y las relaciones sociales

baja esa cifra a un 3%. El resto se reparte entre el estilo de vida y el medio natural.

En general, según Salvà, una persona, evitando tóxicos y comiendo bien —dieta mediterránea o japonesa, ricas en pescados y verduras—, haciendo ejercicio moderado, controlándose y acudiendo al médico, puede apañárselas durante mucho tiempo. “Y la población de 50/60 años ya es más consciente de los beneficios de estos hábitos”, señala el experto en envejecimiento. Quizás lo que menos se ha asumido aún a edades bastantes avanzadas es el tema del ejercicio físico que nunca estuvo incorporado a sus rutinas. La creencia de que caminando un rato es suficiente sigue asentada. “Sirve de poco caminar un rato si uno luego permanece sentado todo el día”, apunta Salvà. Hay que combinar, ejercicios aeróbicos moderados como nadar (150 minutos a la semana) y gimnasia orientada a fortalecer los músculos, la flexibilidad y mantener el equilibrio. En la isla japonesa de venerables ancianos, el ejercicio es continuo durante el día.

Aún así, el cuidado de la salud, mucho mayor que en épocas anteriores gracias a los avances médicos y las detecciones precoces, no lo explica todo. Los países mediterráneos y el nipón comparten dos importantes componentes de longevidad. Se sabe que la partici-

Los secretos de las personas más ancianas del mundo



Emma Morano Martinuzzi
Italia
29 de noviembre de 1899
116 años y 176 días

La actual poseedora del récord Guinness a la persona más anciana nació en una familia longeva: su madre y su tía llegaron a los 90 años y su hermana al centenario. Sostiene que su secreto es la dieta que sigue: dos huevos crudos y uno duro y un plato de carne cruda al día. Su otro secreto, según ella, es haber permanecido soltera después de un matrimonio que terminó en 1938 y del que tuvo un hijo que falleció a los pocos meses de nacer.



Susannah Mushatt Jones
Estados Unidos
6 de julio de 1899 - 12 de mayo de 2016
116 años y 311 días

La receta de Jones, que detenía el récord hasta su fallecimiento la semana pasada, consistía en dormir diez horas al día, comer cuatro lonchas de beicon cada mañana, no tomar apenas medicamentos y no haber probado nunca el tabaco y el alcohol. Otro secreto—menos tangible—era, según ella, el amor y el cuidado de su familia. Ella estuvo casada poco tiempo y no tuvo descendencia.



Misao Okawa
Japón
5 de marzo de 1898 - 1 de abril de 2015
117 años y 27 días

La japonesa decía que la clave para vivir una larga vida era tomar tres comidas generosas al día, dormir un mínimo de ocho horas diarias y comer mucho sushi, su plato favorito. Esta detentadora del récord Guinness a la persona más anciana tuvo dos hijas, un hijo y cuatro nietos, y llegó a conocer a seis bisnietos.



Jiroemon Kimura
Japón
19 de abril de 1897 - 12 de junio de 2013
116 años y 54 días

El único hombre de la lista atribuida su larga vida al hecho de llevar una vida sana y en contacto con la naturaleza y le gustaba mantener su mente en forma; a los 115 años estudiaba inglés. Comía tres veces al día, sin saciarse, una dieta basada en arroz, boniatos y calabaza. No fumaba, bebía alcohol de forma razonable y dormía mucho. Tuvo siete hijos y conoció 14 nietos, 25 bisnietos y 15 tataranietos.



Dina Manfredini
Italia/Estados Unidos
4 de abril de 1897 - 17 de diciembre de 2012
115 años y 257 días

Manfredini sólo estuvo en posesión del récord Guinness durante trece días. Según su familia, su longevidad era fruto de su duro trabajo y consecuencia de haberse tomado la vida con moderación. La italiana, que estuvo casada y tenía nietos y bisnietos, vivió sola hasta los 110 años y durante su larga vida había sido muy aficionada a la jardinería.



Besse Cooper
Estados Unidos
26 de agosto de 1896 - 4 de diciembre de 2012
116 años y 100 días

Cuando se le preguntó por el secreto de su longevidad, Besse Cooper respondió que sólo se preocupaba de sus asuntos y nunca comía comida basura. Profesora, se casó en 1924 y a su muerte tenía cuatro hijos, una docena de nietos y más de una docena de bisnietos y tataranietos.

activamente al bienestar común y tener un papel reconocible por los demás) y la pertenencia a una comunidad (la red familiar y los amigos) son factores protectores frente a futuras enfermedades como el deterioro cognitivo. Mantener la curiosidad y la ilusión también ayuda a ahuyentar posibles daños cerebrales. El Alzheimer, que causa mayor temor que el cáncer, según Salvá, afecta a 1 de cada 10 personas a los 65 años.

“En los últimos cincuenta años hemos aprendido mucho sobre la vejez”, afirma el director de la Fundació Salut, “y vemos la importancia de mantener una actividad mental tras la jubilación”. Practicar aficiones, realizar voluntariado, viajar, acudir a la universidad... es posible gracias a que la jubilación llega a una edad joven”, señala. Los japoneses de Ogimi ejercitan también su mente y consideran importante trabajar para los demás y sentirse parte integrante de una comunidad.

Los 65 años es el acuerdo estadístico para definir la población mayor. Pero la frontera de la ancianidad “real” se ha movido a la edad de ochenta. Aún así, sólo una cuarta parte de ancianos mayores de ochenta años precisa de ayuda externa. Con todo, existen desigualdades sociales porque a un nivel de educación superior, ma-

yores estrategias de prevención y mayor también el aprovechamiento de las oportunidades de su entorno. “El desafío de la Fundación es que las personas hagan uso de las redes públicas para mantenerse en forma, permanen-

cer activas y conectadas”, señala Salvá.

Dentro de veinte años la situación habrá cambiado. “Previsiblemente aumentará la tasa de esperanza de vida, pero también llegará más población a una edad

avanzada y en mejores condiciones que los ancianos actuales”, señala el investigador demográfico Blanes. El demógrafo se fija especialmente en las mujeres, más conscientes de sus condiciones físicas que sus madres, y más ilus-

tradas. Ese grueso de población, los nacidos entre 1955 y 1970, forman parte de la generación del *baby boom*, más saludable que sus antecesores. Su llegada a la vejez comportará, por otra parte, retos asistenciales y económicos importantes. “De momento—apunta Blanes— ya se está optando por la combinación del alargamiento de la edad de jubilación junto con la reducción de la pensión media”.

Junto a la economía, habrá que explorar la forma en que la socie-



La localidad de Puerto Viejo de Talamanca, en Costa Rica, donde la esperanza de vida es muy alta

STEPHEN J. BOITANO / GETTY

MEJOR SALUD FEMENINA

Las mujeres hoy son más conscientes de sus condiciones físicas que sus madres

REFLEXIÓN SOCIAL

Debe debatirse en cómo lograr que la existencia valga la pena cuando se es frágil

dad abordará la dependencia para evitar que, como reivindicó el médico Atul Gawande en *Ser mortal* (Galaxia Gutenberg), se medicase en exceso y se les arrebatase a las personas su forma de vivir en la última etapa de su vida. Los ancianos—subraya este cirujano—confiesan que lo que más temen no es la muerte, sino la sucesión de pérdidas: quedarse sordas, perder la memoria, perder a sus mejores amigos o su forma de vivir. Finalmente, temen ver recortada su autonomía, que es sinónimo de su libertad. Como dice Philip Roth en *Elegía*: “La vejez no es una batalla. La vejez es una masacre”.

No se puede ser joven eternamente, dice Gawande y, aunque la presbicia o la artritis adviertan de una nueva etapa, no se piensa en cómo lograr que la vida valga la pena cuando se es frágil y ya no se es capaz de apanarse solo. Y eso requiere una reflexión individual y colectiva. “Sean cuales sean los límites y penalidades que tengamos que afrontar—señala el médico— queremos conservar la autonomía—la libertad— para ser los autores de nuestra propia vida”.

¿De verdad quieren vivir más?

ANÁLISIS

Josep Corbella



Llegar a vivir cien años es la parte fácil. La difícil vendrá después, cuando tengamos que decidir cómo gestionamos todo el tiempo adicional.

Primero la fácil. La esperanza de vida en los países desarrollados ha aumentado a un ritmo de dos años por década desde 1990. Esto significa que, por cada día que pasa, ganamos casi cinco horas de vida. Por ahora no hay ningún indicio de que el ritmo al que aumenta la supervivencia vaya a decaer. Basta con mante-

ner este ritmo para que haya cada vez más personas que llegan a los 90 años o a los 100.

Además, ha nacido un nuevo campo de investigación que busca comprender la biología del envejecimiento. Es un campo incipiente, en el que aún son más las preguntas que las respuestas, pero que está en rápida expansión. Tal vez hayan oído hablar de los telómeros que se acortan con la edad. O de las células madre que regeneran los tejidos. Pronto empezarán a oír hablar también de moléculas que favorecen la longevidad como FOXO3 o de moléculas que la limitan como IGF1. Estamos en la biología del envejecimiento donde estábamos hace treinta años en la del cáncer.

Empezando a descifrar cómo funciona y sin disponer aún de tratamientos para frenarlo. Pero igual que llegaron los fármacos moleculares que han revolucionado el tratamiento del cáncer, en un futuro probablemente no muy lejano llegarán fármacos moleculares para retrasar el envejecimiento. De hecho, los primeros ensayos clínicos ya se han iniciado.

Lo cual nos lleva al segundo problema, el más difícil. Cuando sea habitual llegar a centenario en un estado de salud aceptable, ¿cómo deberá cambiar la sociedad? Será, de entrada, un mundo con pocos niños y jóvenes—o, más exactamente, con una proporción más baja de niños y jóvenes res-

pecto al conjunto de la población—. Será también, a menos que se retrase generosamente la edad de jubilación, un mundo con una proporción más baja de población activa respecto a la población total. Es decir, donde menos personas deberán cubrir las necesidades de más. Ya en la actualidad, la esperanza de vida está aumentando más rápido que la edad de jubilación. Cualquiera puede ver que esto es insostenible a largo plazo, es aritmética elemental. De modo que tenemos dos preguntas y una sola opción de respuesta. Podemos decir que sí o que no, pero la respuesta debe ser la misma en ambos casos: ¿queremos vivir más?; ¿y estamos dispuestos a trabajar más?