



Pr: Diaria
Tirada: 8.771
Dif: 6.842

Secc: LOCAL Valor: 16.909,55 € Area (cm2): 882,9 Ocupac: 94,86 % Doc: 1/4 Autor: J. A. MARRAHÍ Num. Lec: 53000



El elixir valenciano de la buena vejez

Día Mundial de la Salud La longevidad saludable depende en un 30% de la genética y en un 70% del estilo de vida. Tenemos el mayor tesoro, la dieta mediterránea, pero la mitad de la población la acorrala. 12.000 muertes podrían evitarse cada año en la Comunitat con buenos hábitos

J. A. MARRAHÍ



Vivir más. Llegar a viejos y hacerlo con cierta felicidad. Física y mental. Posiblemente es el deseo más común, anhelo que se tropieza por el camino con sedentarismo, estrés, mala alimen-

tación, soledad, poca o nula actividad física, dejadez... El temible abandono con el paso de los años o tras la jubilación.

Colectivamente, en la Comunitat vivimos hasta los 82 años y medio. Es la esperanza de vida al nacimiento en 2022. Llegar a vie-

jos, sí, ¿pero con qué calidad de vida? Ese es otro asunto. El horizonte de años de esperanza de vida en buena salud al nacer ronda los 63 años en España. O nos cultivamos una buena vejez a tiempo o llegaremos a la jubilación con complicaciones. Juegan factores genéticos, laborales, de buena o mala suerte... Pero expertos valencianos y cinco 'supermayores' aluden a ciertas 'recetas' para la longevidad saludable.

Primera clave: ¿Qué es lo que más mata en la Comunitat Valenciana y toca evitar a toda costa? En primer lugar, las enfermedades del sistema circulatorio, que se cobran más de 13.500 vidas al año, según el INE. Y los tumores son origen de casi 12.500 defunciones anuales en la región.

Por tanto, parte de los que alcanzan la deseada longevidad sana son los capaces de mantener buenos hábitos cardiovasculares y que eluden los riesgos del cáncer con alimentación adecuada o alejados del tabaquismo. Pero hay mucho más. «Alimentos de origen vegetal, ejercicio moderado pero continuado, evi-

tar el estrés, dormir bien, ocio en lo que nos interese, buena red de relaciones con personas de edad variada, participar en la comunidad sintiéndose útil y encontrar un propósito vital».

Estos son los ingredientes para la doctora Sacramento Pinazo-Herrandis, profesora de Psicología Social en la Universitat de València, directora del grupo de investigación Best Aging y presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatria y Gerontología.

Su equipo analizó a los 'superagers' valencianos en la investigación 'El envejecimiento del envejecimiento: un estudio sobre personas nonagenarias y centenarias en Valencia'. Y dieron con los rasgos comunes del buen envejecer: «Además de la alimentación, un 30% de ellos hacía ejer-

cicio físico moderado, los activos en ocio estaban mejor emocionalmente, los que seguían socializando puntuaban más alto en vitalidad, autoestima y optimismo», describe.

Cuestión de vida o muerte

Después de entrevistar a tantos mayores, ha aprendido: «procuro rodearme de gente buena y sacar a la mala, escuchar música, bailar, hacer yoga, cuidar la alimentación y buscar el sentido generativo: apoyar a otros o cuidar del bienestar». «Los estilos de vida son el 70% y la genética, un 30%», anota la psicóloga. Si aplicamos estos porcentajes a las muertes por problemas circulatorios (que repuntan en la región y en los que la mala alimentación y sedentarismo son detonantes), descubrimos que más de 9.500 fallecimientos podrían evitarse o retrasarse cada año.

En el caso de los tumores, otro experto del Hospital IMED, Ignacio Vicente, estima en un 20% los que podrían prevenirse con buenos hábitos. Es decir, otras 2.500 muertes 'aplazables' cada año con buenas decisiones previas.

Un estudio de la UV dio con rasgos comunes del buen envejecimiento tras estudiar las vidas de nonagenarios y centenarios



Longevidad. Remigio Ortola poda sus olivos con 86 años en el pueblo de Sempere. **D. TORRES**

Sempere: el pueblo de más alta longevidad que se vacía

Con 32 habitantes empadronados, el pequeño municipio es ejemplo de los valores rurales que propician la vejez saludable

J. A. M.

VALENCIA. Okinawa en Japón, Icaria en Grecia, Cerdeña en Italia, Nicoya en Costa Rica... Zonas azules. Así se denominan los núcleos geográficos que presentan poblaciones con una longevidad excepcionalmente alta. Y ninguno de ellos se encuentra en las grandes ciudades, sino en comunidades más reducidas donde hay un mayor contacto con la naturaleza, querencia por los gui-

sos caseros, apoyo mutuo o servicios sanitarios más personalizados. Lo más parecido en la Comunitat es Sempere, el pueblo con mayor índice de longevidad de Valencia.

Este concepto demográfico re-laciona la proporción de mayores de 85 años sobre el conjunto de más de 65. En Sempere, ese índice fue del 85% en 2022. Como sucede en el pueblo de la Vall d'Albaida, presentan valores altos muchos pueblos vaciados por el éxodo rural: Benifato, Castellfort, Villores, Zorita del Maestrazgo o Villanueva de Viver, entre otros.

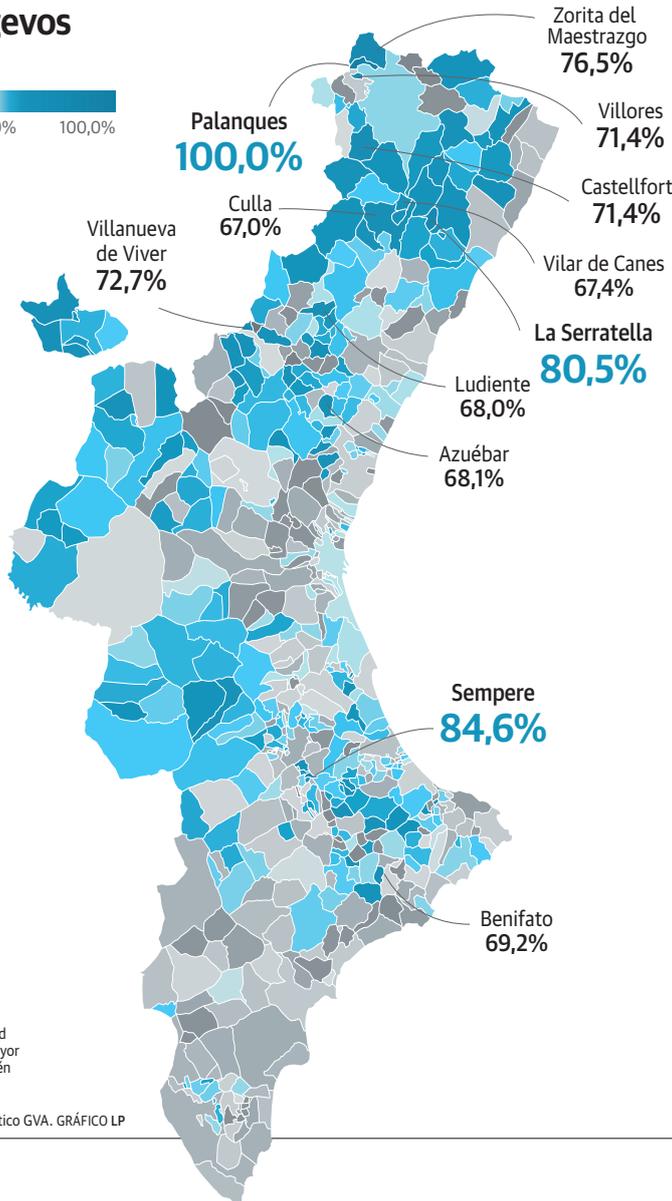
En un pueblo tan pequeño como Sempere, la longevidad ha sido impulsada por una familia: los Ortola Vidal, con cuatro hermanos de los que ya sólo vive Remigio, de 86 años y el más mayor de la localidad. «Mis dos hermanos murieron el año pasado con 97 y 95 años», lamenta el hombre, que atesora energía para podar sus olivos.

Sempere, junto al río Albaida y al embalse de Bellús, ha llegado a tener 100 habitantes, pero hoy sólo hay 32 empadronados. Tradicionalmente ha sido un pueblo de agricultores de la vid para vino y uva de mesa. «Yo estoy estupendamente. Salvo una operación de corazón, todo en orden», confirma Remigio, cuya esposa de 80 también habita en el municipio.

El hoy jubilado se crió jugando en las calles del pueblo, con la bicicleta como medio esencial y entre largas caminatas de juventud de hasta 14 kilómetros para ir a la feria de Xàtiva con amigos. No fumó ni bebió «más allá del culito de vino» y se ha alimentado con productos próximos y guisos caseros: hortalizas, pimientos, aceite de oliva...

«Mucho arroz caldoso con pencas o bajocas y mucha fruta. La naranja me la tomo hasta con pan», describe. Remigio pasó muchos años trabajando en una fábrica de bolsas, con movimientos constantes y poco sedentarismo. En Sempere se da ese componente de apoyo mutuo tan crucial para una vejez saludable, un cuidado colectivo que ha aumentado más si cabe desde que Ramón, un vecino, murió asesinado en su casa hace poco menos de un año.

Poblaciones con los vecinos más longevos



El índice de longevidad indica la población mayor de 65 años que también llega a los 85.

Fuente: Portal Estadístico GVA. GRÁFICO LP



La británica y octogenaria Patricia Lea pasea por Sempere. **D. TORRES**

El doctor Vicente, médico de familia, está al frente de la Unidad de Medicina Integrativa y Antiaging del IMED. Va dirigida precisamente a amasar esa buena vejez, a aquellos que hoy se notan cansados, estresados, conviven con dolor o quieren recuperar su peso ideal. Intenta anticiparse a la enfermedad y se aborda lo físico y lo mental. Vicente lo tiene claro: «Vivimos en un mundo con una medicina exprés donde al paciente le duele algo, va al médico, se va corriendo y adiós muy buenas. Y hay que

cambiar a un doctor que escuche con calma lo que le preocupa en todos los aspectos».

Con estudios del cromosoma la unidad estima esos desfases que se producen entre la edad cronológica, la real, y la edad biológica, que corresponde al modo en que nos hemos cuidado. «Los que han seguido vida saludable pueden estar hasta diez años por debajo de la real». Aquellos que se han 'machacado' con elecciones poco saludables durante mucho tiempo pueden presentar una edad biológica





SIN SEDENTARISMO

Ana Ricart (86 años)

«He trabajado toda mi vida de pie, caminando y comiendo sano»



Práctica de yoga. Ana Ricart, de 86 años y con salud de hierro, se ejercita en su casa. I. ARLANDIS

Ana es viuda, madre de tres hijos, abuela de seis nietos y bisabuela de tres biznietos. Vivió en Albal hasta los 5 años y luego, en Valencia. Su vejez es portentosamente sana. «Casi nunca he estado sentada. Siempre moviéndome o de pie. Primero callejeando mucho para gestiones administrativas de la empresa de alimentación de mi marido y, desde los 35, atendiendo mi perfumería». Segunda clave: es, y sigue siendo, gran deportista. «Empecé nadando a los 10 años en una balsa de Albal y luego, en piscinas propias o municipales. Dos veces a la semana. Y tenis, desde los 25». Añadan a este combinado una alimentación «realmente sana» y una ocupación de su tiempo con paseos, lectura, viajes y charlas.

EJERCICIO FÍSICO

Arturo Mullor (75 años)

«¡Hoy me he hecho 90 kilómetros con la bici! Me da la vida»



Incombustible. Arturo Mullor, de 75 años, tras recorrer 90 kilómetros con su bicicleta. D. TORRES

«¡He hecho hoy 90 kilómetros!», suelta Arturo como carta de presentación. El vecino de Massamagrell encarna el premio de la vejez sana tras muchos años moviéndose a dos ruedas. En competición o travesía y en su vida cotidiana. «La bici me está dando muchos años de vida». Es hijo de un ciclista profesional que llegó a los 90 años y con 88 aún pedaleaba. Su madre, ama de casa, alcanzó los 96. Arturo va en bici desde los 14 y de joven jugó al fútbol y al balonmano. Su trabajo en una fábrica requería movimientos constantes y «no era estresante». Ha crecido entre arroz con acelgas, puchero, legumbres «y muchísima naranja de nuestros campos».

➤ ca hasta siete años por encima de la cronológica. Al doctor Vicente le preocupa cómo «hemos acorralado la dieta mediterránea desde los años 90, cuando la globalización trajo comida más barata, rápida, precocinada o adictiva» que empeora nuestra nutrición. Según su estimación, sólo la mitad de los valencianos está siguiendo la buena dieta con frecuencia. El resto, la reduce a mínimos.

Suspenseo en nutrición

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCova) puso nota en 2018 a la calidad de la alimentación en la Comunitat: un 6 sobre 10. Pero cuatro años después, tras la pandemia, suspendíamos estrepitosamente: 3 sobre 10. También han comprobado que el 86 % de los menores valencianos no sigue la dieta mediterránea y que dos de cada diez presentan obesidad infantil.

El doctor Vicente hace hincapié en una edad: 30 años. «A partir de aquí muchos se dejan arrastrar ya por los malos hábitos», destaca, «coincidiendo con la etapa en la que el cuerpo ha alcanzado su máximo de manera natural y ya empieza el declive». Las elecciones desde la treintena marcan el camino hacia una vejez corta y atezada por la dependencia o la opción a una etapa final más amplia y saludable.

Juan Ramón Domenech es un geriatra de referencia en Quiron Salud. Cree que la longevidad «seguirá creciendo», pero el «verdadero objetivo es lograr calidad a los años ganados» para que la última etapa vital no sea un vía crucis. Desde su experiencia, superar la barrera de los 100 años es más una cuestión genética, pero mantener la calidad de vida desde los 80 sí está en nuestra mano y se logra con «ejercicio físico que incluya fuerza y resistencia muscular, nutrición adecuada y un fomento de las relaciones sociales y actividad cognitiva».

En lo geográfico, Domenech no cree que nuestro clima tenga un impacto directo en la longevidad, «pero sí en el contexto que lo rodea, en términos de socialización o de dieta». Y en la mediterránea «el gran beneficio es el cardiovascular», puerta a un «envejecimiento saludable». Es bueno prevenir a cualquier edad, entiende el geriatra, «pero es en el periodo de fragilidad donde debemos intensificar» los buenos hábitos e «intervenir en los denominados síndromes geriátricos, como la toma excesiva de fármacos, las caídas, las pérdidas de memoria o ánimo, adecuar un programa de ejercicio físico y fomentar una adecuada nutrición».

LOS EXPERTOS

Sacramento Pinazo-Herrandis
Psicóloga



«Si no cambiamos a una vida mentalmente más sosegada será difícil que envejecamos bien»

Ignacio Vicente
Médico de familia



«No seguir una vida saludable suma hasta siete años a la edad real»

J. Ramón Domenech
Geriatra



«Crecerá la longevidad pero el gran reto hoy es lograr calidad de vida en los años ganados»

Tendencia. La perspectiva de vida en buena salud ha caído a los 63 años en España. Los expertos consideran que la dependencia en la vejez se debe prevenir desde los 30

El futuro de la longevidad y la calidad de ésta es, según los expertos, una batalla aún abierta. Tenemos la mejor comida, un clima templado, el beneficio de la luz y una medicina que se perfecciona. Pero también peor alimentación por crisis encadenadas o la vida con prisas, más estrés y familias con menos hijos que refuercen ese apoyo al mayor, más factible en las familias numerosas.

Fue en 2019 cuando la esperanza de vida tocó techo en la Comunitat. Después bajó coincidiendo con la pandemia y ahora repunta ligeramente. Pero lo más importante: la perspectiva de vida en buena salud cae en toda España. Es decir, el deterioro llega antes. Pasa de los 66 a los 63 en un año, según el INE. Parece que nos marchitamos antes y vivimos mucho tiempo entre pastillas, dolores o falta de movilidad.



Pr: Diaria
Tirada: 8.771
Dif: 6.842

Secc: LOCAL Valor: 16.949,20 € Area (cm2): 885,0 Ocupac: 95,08 % Doc: 4/4 Autor: J. A. MARRAHI Num. Lec: 53000



MOTIVACIÓN Y MENTE ACTIVA

Ginés Sanz (82 años), universitario senior

«Soy de los mayores de mi clase y no me canso de aprender»

A los 82 se puede ser universitario y a mucha honra. El campus sénior de Ginés está en la Politécnica, donde asiste una vez por semana a clases de Historia del Arte Barroco. Ha completado otro curso postjubila-ción en la Universitat de València. «Leer, pensar y no parar de descubrir me ha dado años de vida», sen-tencia. «Soy de los mayores de mi clase y no me canso de aprender». Nació en Va-lencia, su pasión ha sido la Medicina y es una eminencia en Cardiología. Su vejez activa se ha fortalecido «trabajando hasta que tenía 74 años», recuerda. Gi-nés toma una pipa al día y una cerveza «pero siempre al final de la jornada, en momentos de relax». Es aficionado a paseos o a nadar a diario con el buen tiempo.



Estudiante.
Ginés Sanz, en el aula donde aprende Historia del Arte Barroco. LP

GENÉTICA Y CARIÑO

Juan Martí (96) y Rosa Alonso (93)

«El amor y cinco hijos han sido nuestra gasolina»

Con una guerra, una pos-guerra y cinco hijos criados de por medio, Juan Martí, de 96 años, y Rosa Alonso, de 93, están envidiable-mente bien para su edad. En ella, además, aparece ese componente genético de resistencia, con un pa-dre que vivió 94 años, un hermano que tiene 98 y una hermana que aguantó hasta los 91. «El amor y cinco hijos han sido nuestra gasolina para enveje-cer», defienden después de 70 años casados, una rela-ción de la que nace un fuer-te apoyo familiar sustenta-do por los hijos, 12 nietos y 9 biznietos. «Somos todos 'abuelocéntricos'», descri-be orgullosa Ángela, una de sus nietas.



Amor a los 90.
Juan y Rosa comparten un gesto de complicidad en el sofá de su hogar. I. A.

Diez alimentos valencianos que nos regalan años

Somos lo que comemos. Los estudios sobre cente-narios confirman el papel crucial de la alimentación en la longevidad. Para Mai-te Navarro, miembro de la Junta Directiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat, «las verduras y hortalizas de temporada y proximidad deberían ocupar el 50%» de la dieta. Otro 25% serían «hidratos de carbono y alimentos energéti-cos, priorizando los inte-grales y tubérculos». El 25% restante «correspon-dería a alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos y legumbres)». Todo «con aliño de aceite de oliva vir-gen extra, agua y fruta de postre», anota. Le proponemos una lista de diez alimentos valencia-nos que pueden alargarnos la vida. Y a su cesta del 'top' saludable añade acei-te de oliva virgen extra de la Sierra de Mariola, arroz (preferiblemente integral) de la Albufera, naranjas, mandarinas y clementinas de Valencia, cerezas de la montaña de Alicante, to-mate del Perelló, patata de Cullera, alcachofas de Be-naguasil y Benicarló, chufa de Alboraya, dátil de Elche y uva de mesa procedente del Vinalopó.

El estrés actual, según los ex-pertos, no augura nada bueno. «Es factor de riesgo de enfer-midades cardiovasculares, cáncer, demencia... Si no cambiamos a una vida más sosegada será difícil que envejecamos bien», alerta Pinazo-Herrandis. Pero hay más: «Vivimos con sobrecarga informativa», tenemos una fre-nética actividad en redes socia-les «pero menos contactos rea-les». Y propone reconducir ese

uso de lo digital «hacia las apli-caciones que monitorizan ejer-cicio, sueño, yoga o meditación». La longevidad valenciana de calidad peligra en otro flanco: «Los pueblos brindan los bene-ficios del autocultivo, de andar más para llegar a cualquier par-te, de vivir con menos estrés y la proximidad de la naturaleza». Pero los estamos abandonando «y se estima que en 2050 el 70% de la población vivirá en grandes

ciudades». El doctor Vicente coincide: «El frenesí actual pue-dio pasar factura y acortar la vida. La sobrestimulación en pantallas y mensajes continuos genera mucho cortisol. No sabemos relajarnos. Las consecuencias son el cansancio mental, la apa-tía, la tristeza, la irritabilidad o la pérdida de esa interacción so-cial tan importante para la lon-gevidad». Por no hablar del cos-te en términos de estrés. «Y ha-

brá que ver cuánto acaban vivien-do los niños de hoy en los que se suma mala alimentación y ex-ceso de pantalla o móvil», desliza el experto del IMED. El geriatra Domenech esboza de este modo su conclusión: «Vi-vimos en una comunidad que reúne unas condiciones muy fa-vorables para vivir más y mejor, pero no debemos perder la opor-tunidad de hacer las cosas bien en términos de salud».