

# El truco de los centenarios

En el año 2050 se especula que habrá 50.000 centenarios en España. Y si la esperanza de vida evoluciona como en el siglo XX, gran parte de los nacidos a partir del año 2000 se aproximarán a esa edad. Cinco españoles con más de un siglo a sus espaldas explican sus secretos para conseguirlo.

Texto de **Antonio Orti**

S

**Gustavo Cibeau** (Madrid), 101 años. El secreto de su eterna juventud es no haber dejado de practicar actividad física. El día de la entrevista caminó 1.080 metros. Incluso es capaz de hacer sentadillas (un ejercicio para trabajar los músculos de las piernas y fortalecer los huesos) y flexiones. Por lo demás, Gustavo Cibeau cree que el mejor negocio que se puede hacer en esta vida es ser buena persona. "Mire, yo siempre he sido una persona normal. He respetado a todo el mundo y he vivido muy bien. Mi padre era un trabajador incansable y mi madre, una santa. Si algo me enseñaron es que hay que ser optimista", dice.

A

sus 101 *primaveras*, Gustavo Cibeau es una caja de sorpresas. La más extraordinaria de todas es que acaba de arrancar a correr como si se tratara del campeón olímpico Usain Bolt. Y luego otra vez, porque ni el fotógrafo ni nadie estaba preparado para ver salir pitando a un señor que nació el mismo año en que el periódico londinense *Daily Mail* ofrecía una recompensa de mil libras esterlinas a quien consiguiera atravesar el canal de la Mancha en un aparato más pesado que el aire. Después de tres carreras, don Gustavo se detiene y dice: “Mire usted, yo hago lo posible por ser optimista. Por eso corro, porque me mantiene vivo. A mí, francamente, no me importa morir. Lo que me da miedo es acabar en un sillón y quedarme inútil”.

Luego, este ex comerciante de paños de Villaviciosa de Odón, al sudoeste de Madrid, relata que iba a bailar al Palace de la capital cada domingo, donde por cinco pesetas merendaba estupendamente. Si no llevaba sombrero o corbata no le dejaban entrar. También recuerda con agrado las aventuras que vivió con su bicicleta. “Nos gustaba mucho ir por la huerta. Allí había un depósito de agua donde nos bañábamos. En verano lo hacíamos mucho”, cuenta.

El señor Gustavo Cibeau es uno de los nueve mil centenarios que se estima que hay en España. Aunque nadie puede asegurarlo, se calcula que si la esperanza de vida progresa del mismo modo que durante el siglo XX, más del 50% de los bebés nacidos a partir del año 2000 podrán soplar cien velitas en su pastel de cumpleaños sin demasiadas complicaciones. La cuestión es: ¿hay algo que puedan hacer los nacidos en el siglo XX que no desean alcanzar la inmortalidad mediante su trabajo, sino simplemente no muriéndose, como diría Woody Allen?

Parece ser que sí. El Instituto Max Planck de Rostock (Alemania) se hizo en su día esta pregunta y decidió crear una base

### Antonia Cabello

Tamurejo (Badajoz), 101 años. Haber vivido en un pequeño pueblo extremeño libre de contaminación ha permitido a la señora Antonia convertirse en centenaria. “¡Si supiera lo que me hicieron en agosto cuando cumplí cien años! No hubo casa del pueblo de la que no viniera alguien a verme”, dice agradecida. “En Tamurejo tenía cerditos y borreguillos. También gallinas. Allí no faltaba de nada. Sembrábamos trigo, cebada, centeno... Y estaba mi marido, un hombre muy templado y muy bueno. ¡Cuántas veces hemos dormido en el comedor para que durmiera mi sobrina en nuestra cama!”, evoca.

ANA JIMÉNEZ



de datos para investigar qué razones llevaban a algunas personas a prolongar su existencia. Parte de ese trabajo está recogido en *Supercentenarios*, un libro que analiza la trayectoria de 19 personas que cumplieron 115 años. “Los viajes vitales de estas personas muy viejas difieren ampliamente y casi no tienen características comunes, más allá del hecho de que son aplastantemente mujeres (sólo hay dos hombres), la mayoría fumaba muy poco o nada en absoluto y nunca fueron obesos”, puede leerse en el libro.

Sin embargo, otras investigaciones llevadas a cabo en lugares con una tasa

excepcional de centenarios, como Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Paros (Grecia) Vilcabamba (Ecuador) o California (Estados Unidos), sugieren que, más allá de la genética y del lugar donde se viva, hay constantes que se repiten entre las personas que consiguen esquivar a la muerte.

Si hacemos caso a Besse Bery Cooper, que a sus 114 años es la “nueva persona más vieja del mundo” (por razones obvias, el ranking es muy cambiante...), la primera condición es tener buen ánimo. “Mantened siempre vuestro sentido del humor. A eso atribuyo mi larga vida. Creo que me moriré riéndome”, aconseja esta simpática anciana

## ● Los números de la longevidad

### ESPERANZA DE VIDA

El Estudio de Centenarios de Nueva Inglaterra (NECS por sus siglas en inglés) sugiere que la mayoría de la población nace con un perfil genético para vivir entre 80 y 95 años, que una minoría tiene características que restan longevidad y otra minoría, entre la que se cuentan los centenarios, tiene alteraciones genéticas que suman.

### MÁS MUJERES QUE HOMBRES

Sólo una de cada 3.500 mujeres y uno de cada 20.000 hombres llegan a cumplir 100 años en los países industrializados. Aunque las mujeres son inmensa mayoría, los hombres que alcanzan esta edad suelen estar, por lo general, en mejor estado.

### CLAVES PARA VIVIR MÁS

A tenor de las investigaciones realizadas, hay hábitos que contribuyen a incrementar la longevidad. Los más importantes son: hacer actividad física de baja intensidad de forma regular, tener una razón para levantarse cada mañana, no fumar ni beber alcohol y comer poca cantidad de muchos alimentos, especialmente fruta y verdura.

## Maria Cubinsà

Casserres (Barcelona), 102 años. Posiblemente, haber comido con moderación tenga algo que ver con su extraordinaria longevidad.

“Comía muy poco, porque no había más: fruta, verdura, legumbres, patatas para el cocido... Carne, no mucha, algún domingo, a lo mejor. Además, al ser la menor, me ponían el plato más pequeño”, bromea *la tía María*, como la conocen en Casserres. El hecho de que sus cuatro hermanos murieran antes de cumplir 80 años lleva a pensar que su longevidad no es sólo genética, sino que hay algo en su estilo de vida que la ha llevado a cumplir 102 años.



ANA JIMÉNEZ

nacida el 26 de agosto de 1896 en Tennessee (Estados Unidos).

Segunda pista: está comprobado que en Okinawa, el archipiélago japonés que registra la mayor concentración del mundo de ancianos de más de 100 años, la dieta está compuesta por frutas, hortalizas y verduras, y muy poca carne. Asimismo, la comida se sirve en platos pequeños, en sintonía con un aforismo muy popular en las islas: “Hara hachi bu”, cuya traducción podría ser “come hasta que estés lleno al 80%”.

Tal vez ello explique la extraordinaria vitalidad de Maria Cubinsà, una mujer que, aunque ya no se acuerda de los años que tiene, nació en 1909 en Casserres (Barcelona). Como casi todos los centenarios, *la tía María* siempre fue delgada. Según cuenta, comía más bien poco y casi nada de carne. Por lo demás, charlar con ella, como con cualquier centenario, es una experiencia muy recomendable.

A Joanet, su difunto marido, le echó el ojo en la Colonia Prat, la fábrica textil donde trabajó desde los 20 hasta los 60 años. Pese a que Joanet bailaba tan condenadamente mal que la obligaba a elegir de pareja a otras

chicas, pronto vio que era un señor muy elegante, tanto que cuando tenía que caminar desde el trabajo hasta el pueblo llevaba un pañuelo en el pantalón sólo para quitarse el polvo de los zapatos. Total, que como trabajaban juntos (él en un despacho y ella en los telares), comenzó a sacar la bolsa de basura siempre que pensaba que podía cruzarse con él.

Tanto se cruzaron que tuvieron dos hijos. En un retrato que le acerca su hijo Xavier (“cuando me sacan a bailar me pasa como a mi padre: me coge dolor de piernas”, dice, dando a entender la importancia de la genética...) puede verse al señor Joan con un finísimo bigote a juego con el sombrero y la gabardina, mientras que la señora Maria porta un ramo de flores. Después de que su hijo la ayude a hacer memoria, la señora Maria explica que la foto se sacó en el restaurante Salmonete de la Barceloneta, el barrio marinero por excelencia de Barcelona, donde había que guardar una paciente cola para degustar un buen arroz. “Pero cuando Carmen, la *mestressa* (es de suponer que se refiere a la dueña, aunque podría ser la encargada), veía a una persona mayor haciendo cola, hacía ver que tenía reserva y nos daba mesa”, sonríe alegremente.

Puede que no haber sido golosa no sea el único secreto de la señora Maria. Es verdad que el Instituto Nacional de Gerontología de Estados Unidos confirma que limitar la ingestión de calorías supone un aumento de

“Mantened siempre vuestro sentido del humor, yo creo que moriré riéndome”, aconseja la estadounidense Besse Bery Cooper, en la actualidad la persona más vieja del mundo

la esperanza de vida en todas las especies estudiadas, desde la mosca de la fruta hasta los primates. Sin embargo, como apunta el oncólogo Manel Esteller, uno de los mayores especialistas del mundo en epigenética, la disciplina que explica cómo repercute el estilo de vida sobre los genes, puede que no exista un único secreto para la longevidad, sino muchos.

En la actualidad, Esteller está comparando el genoma de un recién nacido con el de un centenario y validando los resultados con una muestra más amplia. Su primera reflexión es que cuando se habla de prolongar la existencia conviene ser muy cauto. “Los avances de la medicina han logrado que consigamos vivir más tiempo, pero no aumentar el límite superior de la edad. Es verdad que hay más gente que llega los 100 años, pero hay algo en nuestras células, una especie de reloj interno, que impide que lleguemos a 150 años”, indica.

En el tótum revolútum que es su despacho del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (Barcelona), Manel Esteller cifra en un 50% la importancia del estilo de vida para llegar a ser longevo y en otro porcentaje similar la influencia de la genética. “El nacimiento es como una partida de cartas. A veces, con malas cartas es posible ganar. Pero también al contrario: una buena mano no garantiza el triunfo si el estilo de vida no acompaña”, ejemplifica.

“Es difícil de contestar por qué la inmensa mayoría de los centenarios →



**Vicenta Beltrán** Albalat dels Tarongers (Valencia), **102 años**. En su caso, puede que la clave para cumplir 102 años la tenga el nombre de su pueblo (*tarongers* significa naranjos) y los antioxidantes que proporcionan los cítricos. Por lo que cuenta, come un poco de todo. El bocadillo de sardina salada con pimiento verde frito, por ejemplo, le encanta. Y también la paella. La cuestión es que nunca ha estado enferma. Su mejor recuerdo de juventud son los bailes que se organizaban en las fiestas de Albalat, pero también en Xirivella, Gilet y otros pueblos vecinos. “El vals me lo encontraba hecho”, recuerda.

Sant Feliu de Llobregat (Barcelona), donde le han regalado dos pescadillas, así que está contento. Durante muchos años fue alcalde de La Miñosa, un pequeño pueblo de la provincia de Guadalajara. Cuando surge el tema, Margarita Cortezón Cortezón, su hija, no puede reprimirse y dice: “Con lo que se llevan ahora, y a ti que te tocó poner dinero...”.

Por lo demás, Doroteo nunca ha fumado ni bebido, lo que no quita (o explica) que sea un extraordinario jugador de tute (tiene

J. M. CERCILLO

→ españoles se localizan en zonas rurales del interior. Aparentemente y a falta de estudios epidemiológicos concluyentes, existe la creencia de que vivir en las grandes urbes implica una exposición a sustancias que acortan la vida”, especula.

Es probable que Antonia Cabello, a sus 101 años, tenga algo que decir al respecto. Natural de Tamurejo (Badajoz), “un pueblecito en el que las casas no se cierran”, vivió buena parte de su vida rodeada de animales y árboles, por lo que tiene muy claro por qué los tomates de ahora no saben como los de antes. “Ahora les echan cosas y líquidos. Antes les tirábamos estiércol. Por eso saben distinto”, explica.

En su opinión, su secreto para haber llegado hasta aquí es haber trabajado incansablemente. “También soy muy dormilona”, añade, como si el dato pudiera ayudar. “¿Verdad que le gusta mucho la fruta, madre?”, le pregunta alzando un poco la voz su hija Nicolasa, que, salvo un año, siempre ha vivido con ella. “Me gusta mucho la fruta, pero también la habichuela blanca, los garbanzos y las migas, sobre todo. También la sopa de tomate. Ahora no se hace, pero es lo que más me gusta”, indica, como si haber hablado un momento

antes del sabor del tomate le hubiera servido para recuperar algún recuerdo.

Tal vez, si lee este reportaje, a su hija Nicolasa le gustará saber que participar en la vida familiar aumenta considerablemente la esperanza de vida de las personas mayores.

El ejemplo paradigmático es Doroteo Cortezón, de 99 años (cumple los cien este 29 de marzo), quien todavía pasea cogido del brazo de su mujer, Eusebia Cortezón, de 92 años. En las islas y en los pueblos pequeños es normal que los primos se casen. Como ha señalado en alguna ocasión el profesor Luca Deiana, biólogo molecular de la Universidad de Sassari (Italia), “cualquiera que observe una guía de Cerdeña comprobará que hay relativamente pocos apellidos”, razón por la que Deiana ha dedicado su trabajo a investigar los cromosomas de los sardos y su relación con la longevidad.

Al igual que Antonia Cabello, que hasta los 95 años subía y bajaba de un cuarto piso sin ascensor, Doroteo y Eusebia tienen otro secreto interesante que revelar: subir escaleras es tan eficaz como el mejor de los tratamientos *antiaging*. Tanto es así que, cuando Doroteo llega a la segunda planta y su mujer le pone la mano en la espalda para que descansa, poco menos que se enfada, como si no le hiciera ninguna falta que le echaran una mano.

Doroteo ha estado hoy en el mercado de



### Doroteo Cortezón

Naharros (Guadalajara), **99 años**. Sentirse útil le mantiene muy vivo. Sin ir más lejos, hace poco unos ingenieros le pidieron ayuda para resolver una disputa relacionada con las lindes, pues sólo él sabía por dónde discurrían las antiguas particiones. Desde 1964, vive con Eusebia (92 años), su mujer, en Sant Feliu de Llobregat, a 12 kilómetros de Barcelona, por más que su pueblo esté siempre en su corazón. “Me acuerdo de que los domingos iba a una tabernucha a echar una partida al tute. Allí había dos que tocaban la guitarra. Pero el resto de la semana estaba en el campo con las ovejas”, rememora.

cinco copas). Mientras camina a buen paso hasta el parque para ser immortalizado por la fotógrafa, Doroteo exclama: “¿Me van a hacer fotos? ¡Pero si yo no tengo ningún título!”. Pero que nadie se lleve a engaño: se trata de un hombre muy listo que, pese a no haber ido a la escuela, puede calcular perfectamente un 2% con 99 años.

Ya de vuelta a casa, accede a subirse en el coche (la ida la hizo andando) de Assumpta Ferrer, médica del Centro de Salud El Pla de Sant Feliu de Llobregat. Es ella quien ha presentado a Doroteo, al que conoció al realizar un estudio sobre los nonagenarios de la localidad. “Mi intención era descubrir si se trataba de personas que enfermaban menos que la población general. Y resultó ser cierto. En general, son gente muy vital, muy agradecida, con mucha paz. Tal vez sea porque están por encima de todo”, reflexiona la doctora Ferrer.

Una definición que le viene como anillo al dedo a Vicenta Beltrán, una sensacional abuelita de 102 años que vive con su hija Celia en Albalat dels Tarongers, un alegre pueblo situado a 31 kilómetros de Valencia. Pese a residir en la calle San Vicente Ferrer, no se trata de ningún milagro. Como señala José Viña, catedrático de Fisiología de la facultad de Medicina de Valencia, “cuanto más viejo es uno, más sano ha estado”. Sobre este particular, cuando Vicenta se rompió la cadera con 90 años (un mes más tarde ya caminaba...), los doctores que la atendieron se percataron de que no tenía historial médico. Por cierto, con 99 años se lavaba ella misma la ropa y se enfadaba si no la dejaban subir al terrado a tenderla.

“No es que lo diga yo, pero parada no he estado nunca”, confiesa Vicenta con un hilito de voz mientras mira su pastel de cumpleaños. Cuando era joven, por

“En general, enferman menos que el resto, son gente muy vital, muy agradecida, con mucha paz”, reflexiona la doctora Ferrer, autora de un estudio

ejemplo, llevó una carnicería que la obligaba a transportar los animales desde el matadero, situado a las afueras de la población. Luego se hizo cargo del casino. Allí preparaba una horchata que hoy es imposible de encontrar. “El agua la iba a buscar a la fuente con cántaros. Primero molía la chufa. Después en un biombo se ponía el *suc* (jugo) con hielo y había que estar *tot el sant matí* (toda la santa mañana) removiéndola a mano”, cuenta la que luego sería la mujer del tío Nelet, el *fariner*. Los días de fiesta le encantaba ir a bañarse a alguna poza del río Palancia, que por entonces llevaba agua. También se lo pasaba muy bien corriendo delante del toro en las todavía sonadas fiestas de Albalat e ir a bailar a los pueblos vecinos aprovechando cualquier festividad. “Como no había coches, íbamos caminando a Gilet, a Les Valls (una subcomarca situada a unos nueve kilómetros de Albalat dels Tarongers), a Sagunto...”.

“Es la mejor tía que tengo y que he tenido”, dice Marisa, una vecina del pueblo que está presente en la entrevista. “Ha sido una mujer muy alegre que ha hablado con todo el mundo”, interviene Celia, su hija.

Tal vez ahí resida el auténtico secreto de la eterna juventud, en llevarse bien con todo el mundo. El señor Gustavo Cibeau, con el que empezaba el reportaje, lo explica de esta manera: “Le voy a decir una cosa: el negocio que a la larga da mejor rendimiento es ser buena persona. Hay que ayudar siempre que se pueda al prójimo y ser una persona de bien. No comprendo a quien sólo vive para amasar dinero. Luego te mueres y qué queda...”.



ANA JIMÉNEZ