

LA RECETA GALLEGA DE LA LONGEVIDAD

EL DOCTOR MIGUEL ÁNGEL VÁZQUEZ, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD GALLEGA DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA, DESGRANA LOS 'SECRETOS' DE LOS CAMPESINOS ORENSANOS PARA VIVIR MÁS AÑOS

¡NO PARES!

→ La actividad prolonga la vida. Es una actividad física moderada, pero es cotidiana. Esta gente nunca hizo deporte como tal, pero no descansó ni los domingos. Y se trata de actividad con un propósito. No van a mover mancuernas a un gimnasio. Plantan su huerta para comerse las lechugas o cuidan de su vaca para beber su leche y hacer mantequilla.



ÚTIL PARA LA TRIBU

→ En las ciudades, los mayores solo tienen una importancia afectiva, pero carecen de peso productivo y, por

tanto, de utilidad. Son consumidores de recursos. En el campo gallego, el que cría las ovejas le regala los corderos a sus hijos o los vende. Y, cuando sus gallinas ponen muchos huevos, da al vecino los que le sobran. Como trabaja para la tribu, se reconoce su labor.

AUTOCONSUMO

→ Muchos tienen huertas propias y pequeñas granjas. Casi todo lo que comen está producido en casa. ¿Por qué lo hacen si les sale más caro que ir al supermercado? Porque así saben lo que comen.

DIETA ATLÁNTICA

→ Es parecida a la mediterránea, pero con más proteína. Eso sí, de calidad (pescado azul, el más barato: jurel, sardina). La carne, de cerdo. Las grasas de cerdo han sido muy estigmatizadas, pero ahora se



vuelven a apreciar. Y estos son cerdos criados en casa. Se mueven a su aire, engordan poco. Pero la base es la huerta. Es gente frugal. Berzas, nabizas, grelos... Patatas y castañas proporcionan los hidratos. Cocina sencilla: de cuchara, a la plancha, al vapor.

NO ESTÉS SOLO

→ Esta gente es muy autónoma y, sin embargo, está arropada, aunque vivan solos. Va hasta ellos el panadero con su coche y charlan con él, y el panadero controla si están bien... Las relaciones de vecindad son muy estrechas. Es verdad que siempre hay discusiones. Pero he visto gente que no se hablaba desde hace años y, cuando una señora enferma, la vecina con la que estaba peleada le hace la comida.

REO DE SEGURIDAD

Viven más las personas que tienen al menos cinco familiares o amigos a los que puedan pedir ayuda. El gallego es desconfiado. Se fía más de sí mismo y de su núcleo

familiar o vecinal que de los servicios sociales. Cuando les ponen un botón de teleasistencia en casa, llaman para ver si funciona. La mayoría de las llamadas de los abuelos gallegos son de verificación.

'MINDFULNESS' RURAL

→ En las comarcas más longevas, como Tierra de Celanova o La Limia, siempre se vivió tranquilo porque había para comer. Las horas de sol rigen la actividad. Las señoras del rural hablan con sus gallinas, con sus cerdos. Pero asumen la vida y la muerte con naturalidad. Y saben que hay que matar para alimentarse. Se respetan los tiempos de la naturaleza. No sirve de nada que pretendas sacar la lechuga una semana antes. Sale cuando sale.

NO COMPITAS

Los longevos no tienen una ambición competitiva. Les vale con estar a gusto, con llevarse bien con el cónyuge, con los hijos, con ver a sus nietos. No tienen que sacar unas patatas mejores que las del vecino. Duermen bien. Se acuestan a las diez y se levantan cuando el sol va saliendo. Viven integrados en su entorno. El estrés equivale a fumar quince cigarrillos diarios.

SIEMPRE POSITIVO

→ Una actitud vitalista alarga la vida. Si eres optimista, vivirás siete años más, de media. Y al revés, si piensas que no puedes hacer cosas, te vas abandonando. No dejas de ir a la partida de dominó porque te cansas, te cansas porque has dejado de ir. Y entonces disminuye la velocidad de la marcha y se agrava la atrofia muscular.

BUENOS GENES Y BUENA MEDICINA

→ La genética tiene algo que ver porque la geografía aísla. Te casabas con gente de tu parroquia o del pueblo vecino. Pero la genética tiene un peso cada vez más relativo, en torno al 20 por ciento. Y en el futuro, con la medicina individualizada y los fármacos genómicos, tendrá menos. Los países con buenos sistemas públicos de salud, casos de Japón y España, son más longevos. El médico de familia es esencial en los pueblos. Te conoce, conoce a tu mujer, a tus hijos, a tus vacas...

