

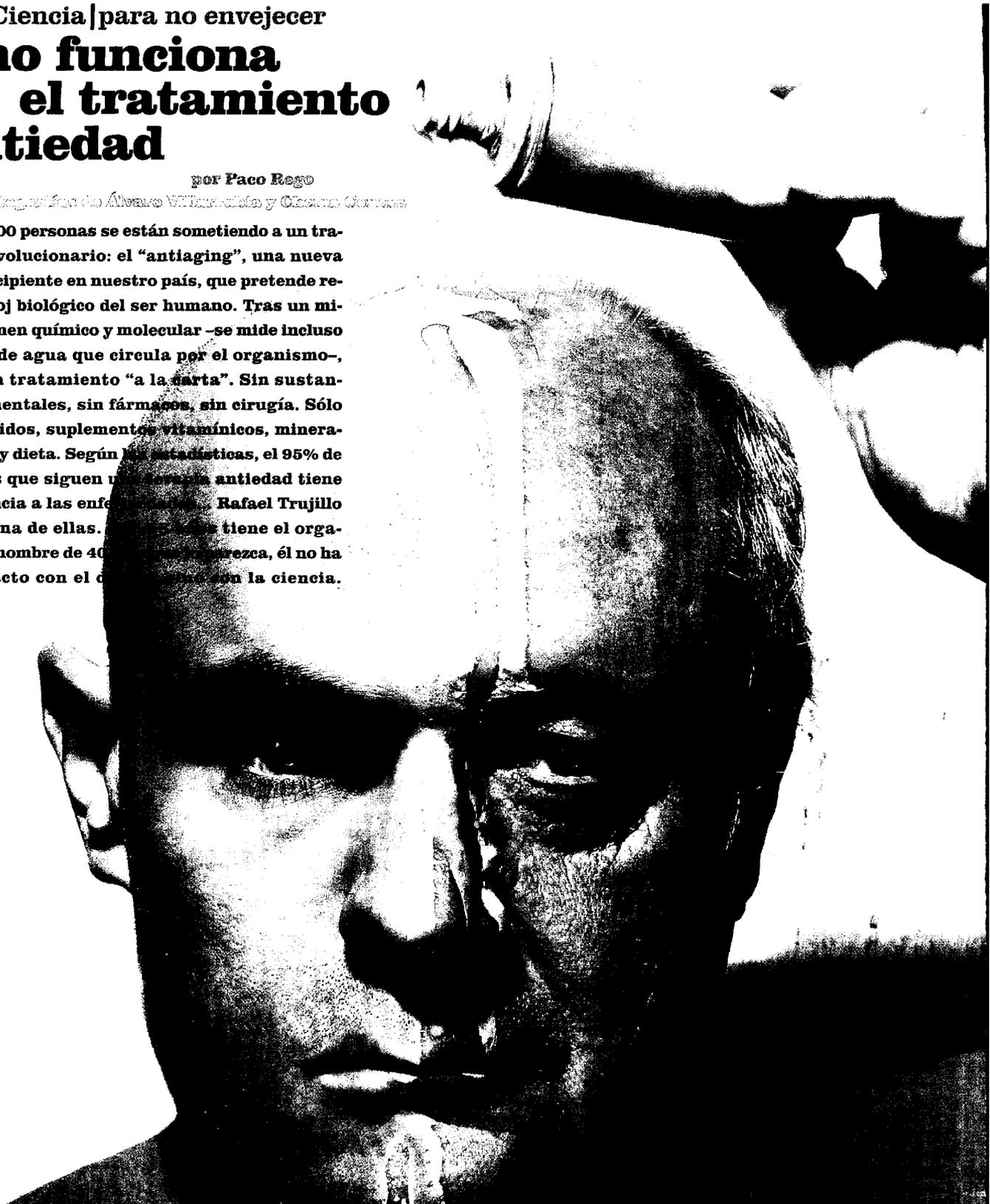


Ciencia | para no envejecer
**Cómo funciona
 el tratamiento
 antiedad**

por **Paco Rego**

Ilustración de Álvaro Villanueva y Cecilia Correas

En España 500 personas se están sometiendo a un tratamiento revolucionario: el "antiaging", una nueva medicina, incipiente en nuestro país, que pretende retrasar el reloj biológico del ser humano. Tras un minucioso examen químico y molecular -se mide incluso la cantidad de agua que circula por el organismo-, se diseña un tratamiento "a la carta". Sin sustancias experimentales, sin fármacos, sin cirugía. Sólo con aminoácidos, suplementos vitamínicos, minerales, ejercicio y dieta. Según las estadísticas, el 95% de las personas que siguen un tratamiento antiedad tiene más resistencia a las enfermedades. Rafael Trujillo podría ser una de ellas. Si él, que tiene el organismo de un hombre de 40 años, se envejeciera, él no ha hecho un pacto con el tiempo. Lo ha hecho con la ciencia.



Recreación con un modelo del poder de la ciencia.



“¿Que me quite la camisa?” Sin problemas. Van a ver ustedes que no hay mentira en lo que digo”. Y Rafael, con medio cuerpo desnudo y sin zapatos, hace notar a los presentes que lo suyo es pura fortaleza. A la vista está. Antes de que nos demos cuenta, se echa al suelo y empieza a hacer flexiones. Una, dos, tres... Iba por treinta y tantas cuando el fotógrafo, Chema Conesa, le advirtió preocupado: “Déjelo ya, hombre, no vaya a ser que le dé algo”. 40, 41, 42... Hasta 50 veces y en frío. Hecha la exhibición, Rafael da un brinco y se pone en pie como si nada. “Lo hago habitualmente para calentar antes de los partidos de tenis”, comenta resándole importancia. Pulsaciones, 48, las mismas que Indurain. Increíble. Tensión arterial, 12/7. No hay rastro de sudor, ni un sofoco ni un amago de mareo. Tampoco ánimo exhibicionista en este empresario extremeño que enseña abiertamente las huellas dejadas en su cuerpo por año y medio de tratamiento antiaging.

Cuando se quita la ropa a petición del fotógrafo, su desnudo es la encarnación de sus palabras: “Tengo 58 años y el organismo de un hombre de 40”. Sobra decirlo. En su pueblo de Peralada del Zancejo (Badajoz), los vecinos, desconcertados, hacen apuestas para ver quién acierta su edad. Incluso “más de una vez mis empleados me han preguntado si he hecho un pacto con el diablo...”. Como en aquel *Retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde. “No, aquí no hay novela”, dice Rafael Trujillo riéndose. Ni siquiera entonces asoma en su rostro una arruga. El extremeño tiene una piel prodigiosa. Lo dicen hasta los análisis clínicos. Su Ph es el de un joven de 18 años. Y todo empezó porque le flaqueaban las piernas. Un trabajador incansable como él, se dijo, no puede rendirse así al paso del tiempo. Hasta que una noche, haciendo *zapping* vio en la tele a un hombre maduro, fuerte y con buena presencia, que hablaba de su lucha contra la vejez y del método que seguía. Lo que buscaba, pensó Rafael. Sin pócimas milagrosas, sin cirugías...

El, que no es persona de medianías, recuerda lo que le rondaba por la cabeza cuando al día siguiente cruzó la puerta de la clínica para *arreglarse*. “Si me hubieran prometido un tratamiento como el elixir de la eterna juventud, les habría mandado a hacer *gárgaras*”. No hay truco. “Mira estas piernas, están duras como piedras, he perdido la grasa del cuerpo y he ganado músculo”.

—¿Hay algo de usted que no le guste?
—Sólo tengo una queja: la vida es muy corta.
—La suya, por lo que se ve, ha ganado años.
¿Hasta dónde quiere llegar?
—Al límite... Quiero vivir todos los años que la ciencia pueda regalarme.
—¿Se ve usted con 120?

—Sin duda. Aunque por desgracia seríamos muy pocos. No todo el mundo podría pagar los 6.000 euros o más que cuesta el tratamiento.

Nuestro hombre, que confiesa no haber pisado antes la consulta de un médico, es uno de esos 500 pioneros españoles (unos 5.000 pacientes al año en Alemania) que hoy siguen una terapia *antiaging*, una medicina, incipiente en España, que intenta retrasar el reloj biológico. A ella recurren amas de casa, abogados... Por lo general, personas que, sin sentirse enfermas, notan que les cuesta tirar hacia adelante. Por eso, algunas se sorprenden al comprobar el exhaustivo diagnóstico biomédico al que han de someterse. Hígado, riñones, intestinos, olfato y visión, memoria, sistema hormonal y sanguíneo... Incluso las uñas y la saliva.

El fin no es otro que obtener un retrato químico y molecular del paciente, lo más exacto posible, del que saldrá la terapia definitiva. Lo que los expertos definen como tratamiento a la carta. Sin medicamentos. Ni sustancias experimentales. Ni alquimias. Sólo aminoácidos, suplementos vitamínicos, minerales, dieta y oligoelementos para contrarrestar la oxidación celular. Y, por supuesto, la parte más íntima de todas: el ADN. Su análisis no sólo pone al descubierto los puntos débiles del paciente a ni-

hombres y 83 en las mujeres), la segunda más alta detrás de Japón. Otros alargan los plazos. El biólogo estadounidense William Haseltine, director de *Human Genome Science*, prevé que los nacidos en 2050 llegarán a los 150 años.

En la clínica Planas, donde Rafael Trujillo y 40 personas más siguen su particular lucha contra el calendario, nadie se atreve a pronosticar. Tampoco se promete la hermosura de la cabeza a los pies. “La belleza”, apostilla el director del centro catalán, Jorge Planas, “es lo de menos”. Sus palabras sorprenden. Son el reverso de la moda.

—Por supuesto. Tomé la decisión porque creo que es la única forma de ganar años a la vida.
—O sea, que quiere llegar a ser el decano del quirófano.

—Desde luego y cuanto más tarde, mejor. Todo empezó hace siete meses, después de que David Rey se emparara de libros y de los consejos de algunos colegas, sabedores, más que él, de las posibilidades reales que brindan estos tratamientos. Incluso aprovechaba los congresos para ahondar en lo que considera “una compra de años de vida”. Sus continuas estancias en Barcelona, donde opera y pasa consulta dos o tres veces al mes, hicieron el resto. Le hablaron de la Planas, la misma clínica a la que va Rafael, como la pionera en *antiaging*.

“Les dije que no me dolía nada, que estaba aceptablemente bien aunque, eso sí, un poco agotado”. Un hombre de 36 años, pensaron los médicos que le atendieron, no puede sentirse tan decaído al final de la jornada. “Justo lo que notaba al llegar a casa”, asiente el cirujano andaluz. “Me costaba hacer vida social, tardaba más en recuperarme...”. La prueba irrefutable de que el estrés oxidativo había empezado a hacer mella en su joven cuerpo. Su células, saturadas al no poder eliminar los residuos del metabolismo, comenzaban a dar señales de intoxicación. Así que le miraron de arriba abajo.

Pruebas. A lo largo de un día fue sometido a rigurosos exámenes. “Llegué a preocuparme. No podía imaginarme que fuera necesario, por ejemplo, analizar el peso de cada extremidad”. Luego fueron los oídos, los ojos, la memoria, el grosor del corazón... Salí de allí con una terapia a base de minerales, vitaminas y ácidos grasos, diseñada a su medida. Igual que la dieta. Zumos de fruta naturales, siempre diluidos en agua, pan integral, legumbres, ensaladas, y tanto el pescado (preferentemente azul) como la carne, cocinados a la plancha. Una tabla de ejercicios diarios termina de obrar el milagro.

Dos meses después, el cuerpo de David ya sentía los primeros cambios. Hoy hace balance: “Me siento como cuando tenía 20 años, con mucha energía, sobre todo después de estar todo el día trabajando”. Sabe que no hay término medio. Que el tratamiento es de por vida. La respuesta del organismo marca el ritmo de las revisiones médicas. A diario, complementos nutricionales y dieta. Azúcares, los mínimos. Nada de alcohol. Y si pese a ello el cuerpo se descontrola, hormonas para compensar o dosis de melatonina, una de las sustancias, según los científicos, con mayor potencial antioxidante. Si las estadísticas no mienten, el 95% de las personas que siguen una terapia *antiaging* presentan mayor resistencia a las enfermedades.

El sueño de la vida eterna, de la juventud impecable. ¿Ensoñación? En su búsqueda, los españoles nos gastamos, por ejemplo, en cosméticos, 42 millones de euros. Otros 12 en productos como Propecia para recuperar el cabello o salvar el poco que nos quede. 18 millones más en Viagra para superar la impotencia. A este negocio se unen terapias que prometen recuperar el vigor y la estética de la juventud perdida. Un *boom* en EEUU y un fenómeno en España que empieza a echar raíces. >>>

Consejos para vivir más

1

Dieta
Ver página siguiente.

2

Los **CINCO** pilares fundamentales:

Ejercicio físico. Como mínimo debe practicarse media hora diaria y como máximo 60 minutos al día y tres veces por semana. Si se sobrepasa puede producir estrés oxidativo y originar el efecto contrario al deseado. Las personas de edad avanzada deben caminar, a un ritmo rápido, durante ese tiempo. Antes de empezar con el ejercicio en sí, se recomienda realizar un precalentamiento, así como estiramientos musculares controlados por un preparador físico. También es aconsejable el ciclismo, la natación, el tenis...

3

Control del estrés. Básicamente, con relajación mental y con la práctica de ejercicio físico.

4

Administración de suplementos nutricionales. No se deben ingerir nunca sin consultar al experto en medicina antiaging. Es necesario realizar una analítica previa para adaptar las dosis a cada persona.

5

En casos necesarios, el **reemplazo hormonal.** Sobre todo, en la menopausia. Y en el hombre, durante la andropausia, normalmente a partir de los 45 años.

vel genético como, por ejemplo, la predisposición a sufrir determinadas enfermedades. También hace que las células (100 billones en todo el cuerpo) se regeneren a medida que van desapareciendo. Cuando este equilibrio natural se rompe, la decrepitud orgánica y mental se acelera. Es el principio del envejecimiento.

“El proceso empieza a los 30 años, pero no somos conscientes hasta los 40 o 50, cuando detectamos un bajón físico importante. Sólo entonces nos planteamos si existe la posibilidad de poner freno a esta decrepitud”, explica el doctor José Márquez-Serres, presidente de la recién creada Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad (SEMAL).

Centenarios. Pero el doctor se muestra optimista. Está convencido de que, más pronto que tarde, habremos rebasado la barrera de la centuria. Las estadísticas lo avalan. A pesar de que los que cumplen la centena aún son minoría, “los nacidos a partir de 2003 tienen ya una esperanza de vida cercana a los 100 años”, señala este estudioso de la vejez. Casi 20 más que la media española actual (79 años en los

El mito de Fausto, más vigente que nunca en una sociedad donde lo bello ha dejado de ser un don para convertirse en una obligación. El galeño, fiel al principio de la medicina *antiaging*, la prevención, no admite equívocos. Rechaza fórmulas mágicas. El suyo —da a entender—, además de científico, es un método que se asemeja al trabajo de un relojero; más preciso, si cabe. “Me midieron incluso el agua que circula por mi cuerpo”. David, 36 años y cirujano plástico, es uno de los españoles más jóvenes en terapia *antiaging*.

—¿Le animó su profesión?
—No. No lo hago por estética.
—Ni por edad, supongo.

Esperanza de vida al nacer *

País	Hombres	Mujeres
Sierra Leona	37,5	40,6
Yemen	49,9	58,1
La India	57,7	70,4
Brasil	63,2	70,5
China	66,7	73,9
México	67,8	78,8
EEUU	72,2	79,3
Alemania	72,8	81,2
Francia	72,9	80,4
Italia	73,8	80,9
Australia	75,0	79,1
Israel	75,3	81,4
Suecia	76,1	83,0
España	79,0	83,9
Japón	79,6	83,9

* En años. Datos procedentes del United Nations Demographic Yearbook (2000)



En realidad, todas ofrecen ilusión—léase hormona del crecimiento, testosterona y DHEA—, y ello a pesar de que sus efectos a largo plazo son una incógnita. Por ejemplo, ésta última es una hormona presuntamente beneficiosa para el riego sanguíneo y el tono vital, que los franceses han bautizado como la *píldora de la eterna juventud*. Su función es regular las hormonas sexuales. Pero el problema es que, a partir de los 25 años, nuestras glándulas suprarrenales disminuyen lenta y progresivamente su producción. Llegados a los 70 años sólo nos queda el 10% del *capital inicial*. Escasa y cara: 30 euros el frasco. Prohibida en España, pero comercializada en Francia como suplemento nutricional. Legal en Estados Unidos y en Internet, adonde acuden quienes alaban sus efectos.

La fama se la dieron unos experimentos hechos en la década de los 70 con animales de laboratorio. Hubo una gran expectativa. Algunos ratones, con serios problemas de obesidad, eliminaron la grasa corporal y bajaron de peso. Otros, predispuestos a sufrir un cáncer, no llegaron a desarrollarlo. Hubo animales que incluso experimentaron una mejoría notable de su memoria. También resultaron alentadoras las pruebas en humanos realizadas en 1995 por el profesor Bauler, padre de la píldora abortiva RU-586, y François Foren, directora del Instituto Nacional de Gerontología de París.

Ensayos. Doscientos voluntarios, de entre 60 y 79 años, hicieron de conejillos de Indias: 50 miligramos diarios de hormona durante un año. En abril de 2000 la revista de la Academia Nacional de las Ciencias del Reino Unido publicaba los resultados. Tanto hombres como mujeres decían sentirse pletóricos. Su piel se hidrataba y adquiría un tono sonrosado, los dolores musculares se atenúan, aumentaba la densidad ósea y se recalificaban las vértebras lumbares. Amén del aumento de la libido. ¿Ilusión?

Hoy la DHEA está en entredicho. Incluidos los ensayos de EEUU y el Reino Unido. Decenas de investigadores y médicos la ponen en duda, como Samuel Yen, de la Universidad de San Diego (California), quien también puso en marcha un experimento para comprobar si esta hormona era tan *mágica* como algunos creían. Y es que el envejecimiento no admite trucos, ni siquiera tomando pastillas. "Dentro de 10 o 15 años, cuando se conozcan muchos de los mensajes que hay escritos en los genes humanos, estaremos en condición de curar enfermedades actualmente sin remedio y sabremos con mayor certeza cómo hacerle frente a la muerte", añade el presidente de SEMAL.

Pero Elena, 58 años, no está dispuesta a esperar. Para entonces habrá rebasado los 70. "Prefiero luchar ahora con todas mis fuerzas, que son muchas", cuenta. No porque le ronde el pesimismo sobre su futuro. Elena

Dieta

Las grasas preferiblemente deben ser monoinsaturadas, como el aceite de oliva virgen. Los frutos secos y el pescado azul, rico en ácidos grasos Omega 3.

Se ha de incrementar la fibra en la dieta. Ésta se encuentra en las frutas, legumbres y verduras, especialmente en su piel, y también en los cereales integrales. En algunos casos podemos aplicar suplementos de la fibra mediante cápsulas o solaras.

Consumir moderadamente alcohol o no tomarlo. En caso afirmativo se puede beber vino tinto de calidad, como máximo una copa al día, ya que esta bebida es rica en polifenoles y otros antioxidantes con efecto protector cardiaco.



Clinica pionera. Rafael Trujillo, de 58 años, se está sometiendo a una terapia antiedad en la clínica Planas, pionera en estos tratamientos.

Mantener el **peso** preferiblemente entre 5 y 10% por debajo del considerado ideal. Está demostrado que aumenta la longevidad.

Puig, una mujer preocupada por su aspecto y calidad de vida, está segura de que puede retrasar su vejez. No hay más que oír la hablar para comprobar el entusiasmo con el que se enfrenta a la senectud. Cuando se le pide opinión sobre las palabras del escritor francés Alejandro Dumas, "el hombre nace sin dientes, sin cabello y sin ilusiones. Y muere lo mismo: sin dientes, sin cabello y sin ilusiones", ella reacciona enérgica: "Jamás lo permitiría". No sólo por estética, aunque se reconoce muy coqueta. "Por respeto a mi cuerpo"; por dentro, sobre todo, y por fuera. Se siente como una joven de 30, y no sólo cuando la piropean por las calles de Barcelona. También sus médicos le recrean el oído.

Hace un año y cuatro meses decidió seguir los pasos de Rafael y David. "Les dije a los doctores que no quería ni podía permitirme el lujo de enfermarme". Familia obliga, y la suya es numerosa. Elena, madre de cinco hijos y abuela de tres nietos, no para.

Ésta debe de ser baja en grasas y alta en carbohidratos complejos, sobre todo, verduras y frutas.

Desayunar todos los días. Lo ideal es hacer tres comidas principales y dos pequeños tentempiés (a media mañana y a media tarde); la cena debe ingerirse a una hora temprana, ya que el proceso de digestión se ralentiza si estamos tumbados, debe de ser ligera y de fácil digestión. Masticar lentamente hace que los alimentos se digieran mejor.

En conclusión, se trata de reforzar la dieta mediante vitaminas, antioxidantes, minerales, oligoelementos, extractos vegetales, ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Básicamente, implica seguir una dieta mediterránea equilibrada, aunque incrementando el consumo de frutas y verduras. Fuente: Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (SEMAL).

Cuida de los pequeños, de un hijo y del marido, y aún le queda tiempo para echar una mano en el almacén de ropa familiar. Ahora, en la clínica Planas le controlan las calorías, la hidratación de su cuerpo y unos ejercicios diseñados sólo para ella. Su organismo, dice, debe rendir cada día más. Como el empresario extremeño o el cirujano andaluz, tampoco se pone un límite. Su lucha por ganar tiempo al reloj ha ido a más. "Sé que tengo la fuerza para seguir viviendo, al menos, otros 58 años". Lo cuenta orgullosa, como una batalla más de las muchas que ha librado esta madre de familia.

Elena no parece que pida demasiado. En la Roma imperial, no pasaban de los 23 años, y a principios del siglo XX eran pocos los europeos que llegaban a celebrar su cuadragésimo aniversario. Hoy vivimos casi cuatro veces más que un centurión romano. Y cada año que pasa hay que revisar las previsiones. "El envejecimiento no es ni inevitable ni necesari-

rio", sentencia Tom Kirkwood, gerontólogo de la Universidad de Manchester, en su libro *El fin del envejecimiento*. Pone como ejemplo a la difunta Jeanne Louise Calment. Nacida en 1875 (Arles, Francia), llegó a conocer los gobiernos de 17 presidentes de la República y murió en 1997, a los 122 años y cinco meses.

Nada hace pensar, añade Kirkwood, que la longevidad de la mujer francesa marque un límite a la capacidad humana de supervivencia. Con esa idea trabaja la bióloga María Blasco en el Centro Nacional de Biotecnología, de Madrid. Dirige uno de los pocos laboratorios europeos dedicados al estudio de la telomerasa. Descubierta en 1985, esta enzima convierte nuestras células en prácticamente inmortales y actúa donde algunos científicos aseguran está la llave maestra del envejecimiento: los genes.

Tiempo de vida. La especialidad de la telomerasa es producir telómeros; es decir, la parte inicial y final de un cromosoma. Cuando estos *remates* degeneran o desaparecen, las cadenas de genes se parten. Los huesos, el hígado, la piel, los ojos... todos los tejidos envejecen irremediablemente. La razón por la que somos perdedores cobra una nueva dimensión. "Lo hemos comprobado en ratones", cuenta la doctora. Algunos son animales únicos en el mundo, modificados genéticamente para privarles de la telomerasa necesaria. Resultado: "Viven sólo cinco meses, cuando lo normal es que duren tres años". Toda una vida. Si esta diferencia de tiempo se extrapola a los humanos, un hombre o una mujer perdería, al menos, 20 años de existencia. ¿Y si fuera al revés? ¿Qué pasaría si pudiésemos proteger esta enzima o ingerirla en dosis complementarias? "Sólo, en teoría, ganaríamos tiempo de vida", esgrime prudente la investigadora. Dígame, por favor, cuánto tiempo. "Se lo contestaré dentro de 10 o 15 años", responde ella.

No hay por qué caer en el desaliento. Por mucho que se le atribuya al ADN la capacidad de *decidir*—a nivel biológico— el final de nuestra existencia, no todo está escrito en los genes. El investigador estadounidense Roy Walford, 79 años, lo sabe. Famoso por estar un año encerrado en un invernadero de cristal—con otros siete científicos que trataban de averiguar hasta dónde llega la resistencia del cuerpo humano—, hace 22 años que sigue a rajatabla una dieta draconiana. Su regla: subnutrición sin desnutrición. Lo que traducido a números significa ingerir 1.500 calorías al día. Entre un tercio y la mitad de lo que consumiría un hombre de su estatura (1,71 metros) y peso (61 kilos). Cree que así llegará a los 120 años. De momento, ha superado una enfermedad nerviosa que le impedía valerse por sí mismo.

Al cirujano David y al ama de casa Elena esto les parece *inhumano*. Como dice el empresario Rafael, "hay que echarle mucho coraje". Y le viene a la mente el jamón que cría en su finca. Y los tomates. Y las patatas. Al despedirse, el hombre récord vuelve sobre su terapia antiedad y habla de lo bien que marcha su cuerpo casi sexagenario. Como un chaval. □

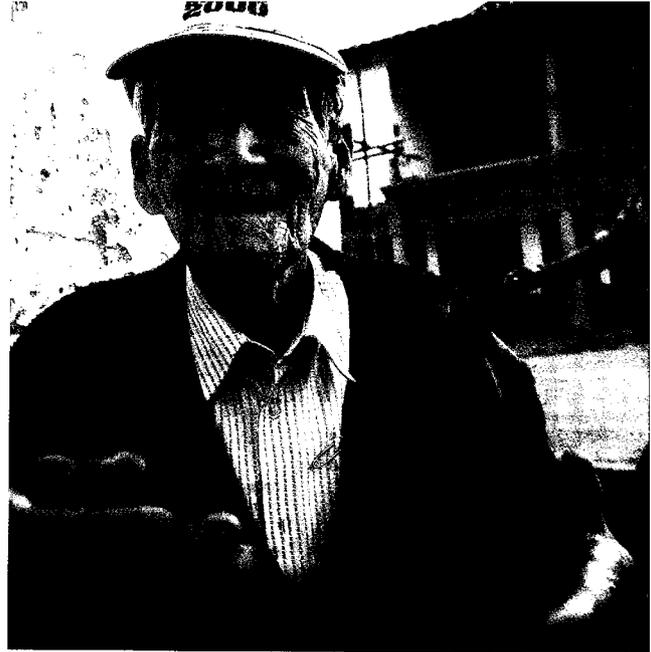
Clinica Planas, tel.: 93 203 28 12. SEMAL, tel.: 95 408 48 00.

Longevidad de distintas especies	
Tortuga*	106 años
Elefante indio	81 años
Chimpancé	59 años
Caballo	50 años
Gorila	49 años
Águila real	48 años
Oso pardo	47 años
Paloma doméstica	35 años
Gato doméstico	28 años
Jabalí	27 años
Oveja	20 años
Perro	20 años
Ratón doméstico	3 años
Araña	3 meses

* DE LAS GALÁPAGOS



Centenaria. Una anciana descansa sentada en una calle de Vilcabamba, un pequeño pueblo ecuatoriano, situado en un valle al que los incas llamaban "de los dioses".



Pequeños achaches. Manuel Macanchi, de 103 años, está un poco sordo, camina despacio y se queja de que, a veces, le duelen los huesos, pero tiene una memoria de elefante.

ensordece sus oídos. Cuando el padre Ignacio Ocina, párroco local, sufrió una grave crisis cardiaca, éste pensó resignado en su inevitable retiro y en

Ciencia |  | para no envejecer

El valle de la eterna juventud

Cuentan que muchos han superado ya el siglo de vida –aunque alguno, como José Berrú, murió a los 140 años– y que conservan la mente lúcida y los sentidos despiertos. Sin embargo, los más escépticos aseguran que los habitantes de Vilcabamba (Ecuador), más que longevos, son un poco mentirosos y que ellos mismos se “echan” décadas de más. Lo que sí es cierto es que la comunidad científica investiga desde los años 70 las características de este pueblo y a sus vecinos.

por Salud Hernández Mora fotografías de Marcelo Salinas

Cuentan que una turista compasiva se acercó a una anciana que lloraba amargamente en un banco de la plaza, con un jarro de leche vacío en las manos. “Qué le pasa, señora?”, inquirió amablemente la extranjera. “Se me regó (cayó) la leche y no quiero ir a la casa porque mi mamá me pega”.

En Vilcabamba (Ecuador) lo que parece una exageración es la realidad. Los lugareños hablan de decenas de vecinos que son centenarios, de un tal José Berrú que llegó a los 140 años –récord que otros estuvieron cerca de alcanzar– y de muchos más que, si bien murieron poco antes de cumplir el siglo, mantuvieron la mente lúcida y conservaron los cinco sentidos hasta el último soplo de vida.



Algún escéptico opina que, más que longevos, los habitantes de Vilcabamba son mentirosos y que siempre añaden una o dos décadas a su edad. Pero algo debe de ser cuando ya los incas llamaban a este her-

moso valle, en donde está enclavada la localidad, *de los dioses*. Y no es para menos, porque los privilegios que la naturaleza le prodigó son dignos de los moradores del cielo.

La temperatura nunca baja de 18 grados ni excede de los 24; las aguas de sus ríos acumulan el doble de minerales de los que alguien pueda leer en la etiqueta de cualquier botella proveniente de los manantiales más afamados; la altura es de 1.500 metros sobre el nivel del mar; la humedad del 68% y la tranquilidad que se respira es celestial.

A eso habría que añadir que hasta hace bien poco sus verdes y fértiles campos no conocían los productos químicos, que solamente hay 20 líneas de teléfono para más de 3.000 habitantes y que ninguna discoteca

regresar a su España natal. Pero el obispo mandó a este simpático burgalés sexagenario, que lleva media vida en Ecuador, a Vilcabamba, y allí sigue, 16 años después, pastoreando jubilados como chavales.

“No sé si tienen los años que dicen, ni si hay tanto centenario como parece. Lo que sí está claro es que las personas de 80 y 90 años trabajan y tienen la cabeza lúcida hasta el final, y que aquí el Alzheimer es una enfermedad desconocida”, comenta con la sonrisa que siempre le acompaña.

Fueron los japoneses –en concreto, el secretario personal del primer ministro Nakasone, Nadao Kimura, y el científico Kokiche Otani– y famosos como Mario Moreno *Cantinflas* quienes popularizaron en la década de los 70 las excepcionales condiciones de la zona, que habían sido descubiertas años atrás.

El valle “milagroso”. Al político nipón sus galenos de ojos rasgados le habían desahuciado porque padecía una deficiencia cardiaca aguda. No era capaz de caminar más de 50 metros y su piel era de un amarillo intenso, enfermizo. Alguien le habló de Vilcabamba y no lo dudó dos veces. Buscó en el mapa un minúsculo punto al sur del Ecuador y cercano a Loja –capital de la provincia del mismo nombre–, y a los pocos días llegaba a este minúsculo pueblo rodeado de montañas. Allí conoció a Guillermo del Pozo, un joven médico que realizaba por entonces sus prácticas en el hospital local, y la vida de ambos y la de los vecinos de este remanso de paz cambió para siempre.

El japonés se curó y mandó cambiar el nombre de su pueblo natal, añadiéndole el de Vilcabamba. Pero además, le pagó a Del Pozo los estudios de especialización en



cardiología. Y así sembró la semilla para que después científicos nipones, como Kokiche Otani y otros, acudieran cada año al valle para investigar sus características.

Cuando el mundo científico decidió concederle importancia al estudio de la longevidad —al final de la década de los 50—, los expertos optaron por explorar Abhazia (Georgia), Hunzaen (Pakistán) y Vilcabamba, los tres paraísos para quienes aspiran a vivir más de un siglo sobre la Tierra.

El primero en publicar un estudio sobre este poblado ecuatoriano fue el estadounidense Eugene H. Paine, quien bautizó el lugar como *La isla de la inmunidad*, lo que provocó la curiosidad de la comunidad médica. Le siguieron otros compatriotas, y en 1969 un grupo de investigadores ecuatorianos, bajo la dirección del médico Miguel Salvador, sometió a una serie de estudios a 388 ancianos mayores de 80 años.

A diferencia del 0,2% de centenarios que existía en el resto del mundo, contabilizaron un sorprendente 2%, y concluyeron que la longevidad y la salud de hierro de que disfrutaban los habitantes de Vilcabamba se debía al clima, a una dieta equilibrada y a una vida exenta de las presiones que impone la llamada civilización.

El japonés Kokiche Otani, seis años después, añadió a la *receta* las aguas de los ríos que bañan el valle, ya que poseen propiedades extraordinarias para eliminar el colesterol y curar el reumatismo. Y no sólo eso, sino que el magnesio que portan diluye las grasas minerales como el calcio, causantes de la arterioesclerosis. En 1982 llegó otro investigador, Morton Walter, que determinó que el ratio de calcio, magnesio y manganeso era perfecto, algo imposible de lograr en otra parte del mundo.

Como los milagros hay que ganárselos, los vecinos de Vilcabamba aportan su granito

Vida sana.

Micaela, de 82 años, asegura que está tan fuerte y sana porque camina todos los días, por el clima del pueblo y porque nunca ha fumigado sus tierras.

de arena. Para conseguir sus años extras trabajan largas jornadas en el campo, que les endurecen las piernas y el corazón.

Pero no todos los especialistas creen a pies juntillas los estudios sobre el valle. También cuenta con su leyenda negra. El responsable de ese capítulo oscuro fue el gerontólogo norteamericano especialista en osteoporosis Richard Mazess. Este, a decir de un colega, en lugar de estudiar las razones por las cuales esa enfermedad era desconocida en la localidad, dedicó sus esfuerzos a rebatir las edades de los lugareños escrutando

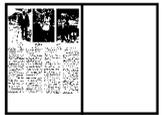
partidas de nacimiento y de bautismo. Para él, los supuestos centenarios alardeaban de una falsa edad. Nada más. Lo que sí reconoció es que todos tenían huesos de adolescentes, característica única en el mundo.

El secreto. "Las causas de esta longevidad corresponden un tercio a los factores genéticos y el resto al medio ambiente y al estilo de vida", explica en su consultorio de Loja Guillermo del Pozo, ahora eminente cardiólogo al que visitan pacientes de todo el mundo.

"El clima, la altura y la presión barométrica son excepcionales; el contenido de magnesio del agua es clave, igual que el que los ancianos estén integrados en su comunidad, no hay casos de abandono. Ésas y otra serie de fortalezas pueden seguir beneficiando a la gente si utilizamos los correctivos necesarios para que se respeten las costumbres, porque hoy se vive diferente".

Relata un cronista local que cuando construyeron el cementerio del pueblo, confiaban en contar pronto con un primer muerto para inaugurarlos. Pasó un año y >>>





Descontento. Manuel se queja de la notoriedad que ha alcanzado Vilcabamba y de la llegada de los turistas. "Aquí ahora sólo pueden vivir los millonarios", se lamenta.

nadie fallecía. Otro más, y siguieron en las mismas. Hartos de la demora, las autoridades locales pidieron la colaboración de sus colegas de Loja. Estos, comprensivos, les regalaron un cadáver y así pudieron enterrar a su primer difunto.

Don Manuel Macanchi lleva esperando 103 para realizar ese último viaje. Está un poco sordo, camina muy despacio y se queja de que algunas noches le duelen los huesos; sin embargo, tiene memoria de elefante y una dicción perfecta.

"Esto antes era una montaña, pasaban las culebras por las calles, que no estaban pavimentadas. Un día, un señor gringo vino tieso, hecho un garrote, a tomar agua del río y bañarse. Comenzó a estar bien y un mes después ya andaba solo. Entonces hizo propaganda del pueblo. Regresó acá y nunca más volvió a su tierra. Aquí murió".

Se queja de que con la llegada de extranjeros, que han levantado pequeñas urbanizaciones sobre las faldas de los cerros que envuelven al pueblo, la vida está muy cara. "Nosotros comprábamos a tres sucres el metro y ahorita debe costar miles. Aquí sólo pueden vivir millonarios," exagera.

Dice que ya se quiere morir, porque no puede trabajar, algo que hizo todos los días de su larga existencia, "incluso los domingos", y le molesta ser un estorbo. "Dios me tiene todavía aquí, yo no sé por qué", dice resignado, y sin esperar un comentario, relata la historia de su vida. Recuerda que sus hermanos encontraron trabajo en las minas de oro que manejaban los gringos en otro valle, que les pagaban mal y que él nunca consiguió empleo allí; era por sorteo y siempre sacaba la papeleta blanca.



Agua milagrosa. Micaela abre todas las mañanas la reja de la Fuente de Hierro, de la que, según dicen, mana agua que endurece los huesos y cura los problemas musculares.

"Yo me volví al pueblo y ellos se quedaron. Si me hubiesen dado trabajo, no viviría, como les ha pasado a mis hermanos", afirma convencido de las propiedades casi mágicas de la región. Quedarse solo, sin embargo, le entristece. "Mi último amigo, Abelardo Roa, que tenía 116, murió hace dos años". Vive con la única hija que no emigró a "la gran España" en busca de un futuro mejor que el que le ofrecía un país empobrecido por la dolarización de la economía.

Cada año, en mayo, Vilcabamba celebra la "Proclamación y exaltación de la Madre Centenaria", título con el que distinguieron este año a Doña Barbarita, una coqueta anciana de 98 años que se pasa el día "lidiando con una puntadita", porque ya no ve bien sin gafas; escogiendo café y limpiando el *sarandaj*, un grano parecido a la judía, que sólo crece en esa tierra. "No le gusta estar ociosa", comenta su nuera, Catalina, de 67 años e hija de un hombre que murió hace un lustro a la edad, según dice, de 120.

La última generación. Catalina está convencida de que la longevidad de que han disfrutado los habitantes del valle se acabará con su generación, porque los jóvenes, como han hecho todos sus hijos, emigran a Estados Unidos o España en busca de oportunidades laborales.

Las calles del pueblo están desiertas la mayor parte del día. El silencio sólo se rompe, suavemente, sin estridencias, durante la hora de la comida y sólo en la plaza principal, rodeada de varios restaurantes para turistas que llegan en pequeñas oleadas a lo largo de todo el año. A media hora del epicentro de Vilcabamba, subiendo a pie uno de

sus cerros, la señora Micaela, de 82 años, acude cada mañana a abrir la reja que da acceso a la Fuente de Hierro. De ella mana un agua filtrada por las rocas y el musgo, que limpia todo tipo de males musculares y endurece los huesos. "Hace 22 años llegó un señor español, Fernando Ciro, analizó el agua y dijo que tenía muchas propiedades curativas".

Por un dólar, los turistas pueden bañarse con este agua que promete milagros. Mientras llega alguien, circunstancia que no sucede todos los días, doña Micaela pasa el día en una cabaña de madera cuidando sus animales y sus cultivos.

Piensa que la razón de que ella esté tan fuerte y sana como una joven se debe a sus caminatas diarias, al clima y a que nunca ha fumigado sus tierras ni alimentado con pienso los animales que come. "Tenía un amigo, Miguel Carpia, que murió con 136 años y siempre tocaba la guitarra", recuerda. Ella, sin embargo, no quiere durar tanto porque añora a su marido, que murió de repente, de un infarto, a los 86. Tal vez lo provocara -piensa ella- el disgusto que arrastraba desde que la empresa en la que trabajaba como vigilante jurado le jubilara a la fuerza a los 80 años.

"Para los ancianos el trabajo es fundamental porque necesitan sentirse útiles", explica Zoila Aguirre, una enferma de corazón a la que resucitó el valle. Por esa razón creó una pequeña industria tabaquera, en donde los viejos hacen, de forma artesanal, unos cigarrillos con las hojas de un tabaco negro que crece en la zona.

"Pensé que de esa forma podían ganarse unos dólares para que manejen algo de dinero, ya que a ninguno le gusta depender de



Casi un siglo de vida. Barbarita Rueda con su bisneta. Nadie diría que esta mujer tiene 98 años, pero es que "el trabajo" le ayuda a mantenerse joven.

sus familias". Cada lunes, porque no hay producción para más días, se reúnen para triturar las hojas con una máquina, prensarlas y envolverlas después en papel de fumar. Las cajetillas, adornadas con la fotografía de un viejo muy arrugado fumando, las distribuyen por toda la región.

Zoila, de 70 años aunque aparenta 10 menos, abrió un hostel para extranjeros y ecuatorianos de Quito y Guayaquil, que llegaron atraídos por la fama del valle de eterna juventud. "Para los enfermos de corazón es extraordinario porque el pecho siempre está lleno de oxígeno, que es nuestra angustia, no hay cambios de temperatura, que tanto nos perjudica, y la presión del ambiente es la perfecta".

Turismo. A Zoila la trató el doctor Guillermino del Pozo, que aspira a poner en marcha en Vilcabamba un proyecto de investigación gerontológica de los países en vías de desarrollo y promover el turismo de salud.

Pero el cardiólogo piensa que no hay que engañarse, que hay factores humanos que marcan la diferencia. "Aquí el viejo es querido, respetado, no está infravalorado como sucede en otras sociedades y su autoestima es alta. Además, tienen una alta religiosidad. Al creer que dependen de un ser superior y no de sí mismos, piensan más en el presente y no en el pasado o en el futuro, lo cual les evita el estrés", opina el médico. "El verdadero secreto, al margen de las condiciones ambientales, es la forma en la que los ancianos se toman la vida, la alegría con la que viven, haberle cerrado las puertas a la ambición, ser felices con lo que tienen, su simplicidad. Casi todos son iletrados, pero le han dado a la Humanidad la receta para vivir no sólo más, sino mejor, con una actitud mental positiva". ■