

Claves y curiosidades en el mundo de los superlongevos

La longevidad extrema positiva, es decir, sobrepasar los cien años de edad en buenas condiciones físicas, mentales y sociales, es un privilegio extraordinario que pocas personas pueden alcanzar.

Si las personas llegan a esas edades tan avanzadas, es porque se dan en ellas unas condiciones o circunstancias muy favorables y propicias.

Pero siempre hay considerar como dicen los gerontólogos que las personas centenarias están condicionadas por estos factores positivos: una genética y epigenética favorables, un estilo de vida y una conducta saludables y un entorno físico y natural favorables. Asimismo, se observa que muchas de estas personas son vitalistas, con una actitud positiva ante la vida; están dotadas de sentido del humor y con una gran inclinación a prestar servicios a la familia y a la comunidad.

En ese último sentido, son esas personas ancianas que están esperando a que salga de nuevo el sol para ponerse a trabajar o a hacer cosas.

Aunque muchas de estas personas de edades muy avanzadas viven en zonas apartadas del mundo relativamente al abrigo de la civilización; hoy en día se puede afirmar, que cualquier persona puede llegar a centenaria en cualquier país desarrollado del mundo gracias a los grandes avances de la higiene y la medicina.

Se puede decir, pues, que cada persona centenaria puede llegar a esa edad tan avanzada por su propio camino y a través de sus propias circunstancias. Aunque si bien es cierto, que se dan en ellas- como he dicho- unas características coincidentes.

Para ilustrar este artículo, voy a referir a continuación, algunos casos de personas superlongevas que están bien documentados:

Así, la francesa Jeanne Calment que murió el 4 de agosto de 1977, llevaba vividos 122 años y 164 días cuando falleció. Aunque El Génesis del Antiguo Testamento afirma que Matusalén alcanzó la edad de 969 años, esta francesa parece que hasta ahora, ha batido el récord mundial de longevidad extrema. Calment practicó esgrima, montó en bicicleta hasta los cien años de edad y atribuyó su larga vida al aceite de oliva y a la ingesta de chocolate.

Sara DeRemer Knauss, estadounidense, murió en Allentown, Pensilvania, horas antes que comenzara el año 2000, con 119 años y 97 días de edad. Era ama de casa. Su hija Catherine, dijo unos meses antes de su muerte: "Mi madre es una mujer muy tranquila y nada la desconcierta. Ésa es, creo, la razón por la que haya vivido tanto tiempo"

Finalmente, otro caso de supercentenaria debidamente documentado es el de María Lucimar Pereira, una indígena brasileña encontrada en la Amazonia por la ONG "Survival international"- defensora de los pueblos indígenas. No hay constancia de que haya fallecido. Vive al oeste de la Amazonia brasileña, no toma sal, ni azúcar blanca ni alimentos refinados. Se dice que- entre otros alimentos saludables- suele tomar pescado, mandioca y banana seca. Ocasionalmente, en los festejos toma carne de mono. A sus 121 años de edad lleva una vida saludable, activa y mantiene una buena cohesión social con sus familiares y vecinos.

En España tenemos numerosos casos de personas superlongevas

España se considera como uno de los países más envejecidos del mundo, después de Japón.

Así, por ejemplo: Ciriaca González es, a sus 107 años de edad, la cuarta persona más longeva de la Comunidad de Madrid, en una lista que en España lidera Ana María Vela, con 114 años.

Que ambas sean mujeres no es una casualidad, pues en nuestro país el 80% de los centenarios son mujeres.

Podría seguir poniendo ejemplos y casos peculiares de personas superlongevas pero creo, que con éstos son suficientes.

Como resumen y conclusión de todo lo expuesto, puedo decir, que llegar a esa longevidad extrema en relativamente buenas condiciones ofrece tantos matices y peculiaridades personales que aunque se sabe mucho, la propia gerontología sigue considerando estas vidas tan dilatadas como un misterio.

Víctor López García

Médico gerontólogo

10 de abril, 2018