

## **Más curiosidades en el mundo de los superlongevos.**

### **Acciorali, el pueblo italiano en el que sus habitantes viven más de 100 años.**

Se trata de una localidad situada al suroeste de Italia, a apenas 140 km. de Nápoles, que tiene un elevadísimo número de personas que superan los 100 años de edad.

De hecho, más de 1 de cada 10 de sus 700 habitantes ya son centenarios.

Los investigadores de la Universidad La Sapienza de Roma, y los de la Escuela de Medicina de San Diego, California, EE.UU. se han desplazado a este pintoresco pueblo entre la costa y la montaña (que disfruta de un clima marítimo templado) y han pasado seis meses con los habitantes del mismo para encontrar una respuesta.

Dichos investigadores estadounidenses e italianos desplazados allí lo primero que encontraron fue que la sangre de los ancianos de Acciaroli es distinta de otros colectivos de mayores, en el sentido de que las muestras tomadas a 80 residentes del lugar mostraron que los niveles de adrenomedulina- hormona encargada de ensanchar los vasos sanguíneos- eran extraordinariamente bajos para personas de esa edad. Esos niveles tan bajos eran más bien característicos de personas de 20 o 30 años.

Se ha detectado que los altos niveles de adrenomedulina dificultan / obstaculizan la circulación sanguínea, mientras que los niveles bajos la favorecen, sobre todo la microcirculación capilar.

También se ha observado que cuando las personas envejecen la adrenomedulina se acumula en el cuerpo.

Asimismo, se ha observado que los niveles de adrenomedulina están elevados en ciertas dolencias crónicas de las personas mayores como hipertensión arterial, infarto

de miocardio, insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes descompensada y otras dolencias crónicas...

Los investigadores detectaron también que muchas de las enfermedades crónicas degenerativas que son comunes en los países desarrollados como problemas de corazón, de las arterias, Alzheimer, Parkinson, cataratas u obesidad... están casi ausentes en dicha localidad.

Los investigadores manifestaron que parece que todo ello se debe principalmente a la dieta y al ejercicio físico.

Los habitantes del lugar suelen comer pescado de la zona, pollos y conejos criados en sus casas, legumbres...y todo ello aderezado o acompañado por verduras frescas, frutas... de cosecha propia, así como aceite de oliva virgen extra, producido por ellos mismos. Suelen consumir también algunos frutos secos como las nueces.

También es común el consumo de romero, que se cree ayuda a mejorar las funciones cerebrales.

En relación con la nutrición la UNESCO ha declarado Acciorali como localidad emblemática de la dieta mediterránea.

Pero el factor que más llamó la atención a los investigadores fue el sexo y han comprobado que los ancianos de la localidad disfrutan de una intensa actividad sexual sana, hasta edades avanzadas.

Por otra parte, todos practican actividad física diaria ejerciendo las labores de la pesca, del mantenimiento del huerto, dando paseos en un pueblo de calles escarpadas.

Finalmente, parece que poseen un gen que logra extraer las propiedades beneficiosas de los alimentos saludables que consumen regularmente.

## **Conclusión**

*Como gerontólogo y para concluir, opino, que la dieta, el ejercicio físico y la tranquilidad mental ( ausencia de estrés) como la que se vive en Acciorali, constituyen los factores más*

*importantes que se conocen para prolongar la longevidad, pero la prudencia nos dice que hay que admitir con reserva todos los hallazgos y descubrimientos de tipo anecdótico o testimonial que nos llegan a través de la prensa e internet, hasta que no sean debidamente comprobados por la medicina basada en la evidencia.*

*Víctor López García*

*Medico gerontólogo*

*Abril, 2019*