

De un tiempo a esta parte están llegando noticias de Transcaucasia que nos informan de la muerte de un supercentenario. La última recibida hablaba de un hombre que había vivido hasta los ciento sesenta y ocho años y que, por lo tanto, había llegado a ser el hombre más anciano del mundo. Si bien es cierto que en estas regiones se dan casos de una longevidad sorprendente, existen dudas sobre la edad real de esos grandes consumidores de yogur, por la sencilla razón de que en la época que se supone nacieron no funcionaban aún los registros civiles.

Pero no es este el caso de los habitantes del valle de Vilcabamba, en Ecuador. De origen europeo, descendientes de los colonos españoles que se establecieron allí hace cuatro siglos, son católicos romanos y, precisamente por eso, poseen unos certificados de bautismo que permiten conocer la fecha de nacimiento con bastante exactitud.

Y estos certificados de bautismo demuestran que han alcanzado a menudo edades muy avanzadas: según las últimas estadísticas, de los ochocientos diecinueve habitantes del pueblo dieciocho tenían más de cien años; seis, más de ciento veinte años, y el más anciano, José David, que nació en 1830, estaba a punto de cumplir ciento cuarenta y tres.

El valle de Vilcabamba es muy hermoso, y sus virtudes son conocidas desde hace largo tiempo: antes de la llegada de los europeos, los indios lo conocían como «el valle sagrado». Se encuentra situado a mil quinientos metros sobre el nivel del mar, y goza durante todo el año de un clima relativamente constante, con una temperatura que no suele sobrepasar los 19 grados centígrados y una humedad relativa del 67 por 100. El valle de Vilcabamba está rodeado por tres montañas, y son también tres los ríos que lo atraviesan.

Los centenarios de Vilcabamba fueron examinados por el doctor David Davies, gerontólogo de la Universidad de Londres, que pudo constatar su perfecto estado de salud. La cabeza les regía normalmente, se mantenían bien erguidos y su dentadura era impecable. Los más ancianos no viven en el pueblo propiamente dicho, sino en unas granjas solitarias, dispersas por el valle. La mayoría de ellos no han ido nunca a la capital de la provincia, Loja, que se encuentra solamente a cincuenta kilómetros de distancia. Ninguno de estos centenarios, hombres y mujeres, cultivan el ocio. Se dedican a trabajos sencillos, como escurrir los jardines. Esto les proporciona la sensación de ser útiles, y aunque no sea la única causa de su longevidad, seguramente influye mucho.

Los habitantes de Vilcabamba



El caucasiense Shirali Muslimov, muerto recientemente, estaba considerado como el hombre más viejo del mundo.

¿Cuál es el secreto de los hombres que viven hasta los ciento veinte, ciento treinta, ciento cuarenta años, como en Vilcabamba?

EL VALLE DE LOS CENTENARIOS

creen que el origen de su resistencia física y moral radica en la gran tranquilidad que reina en el valle desde que sus antepasados se instalaron allí. No han sabido nunca de las grandes catástrofes políticas ni geográficas, el valle se encuentra fuera de la zona donde se producen los terremotos, el clima es estable, el sol brilla más o menos igual todos los días, y una ligera brisa sopla siempre en la misma dirección. Los habitantes del valle de Vilcabamba desconocen prácticamente la hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares, y también desconocen el cáncer. Una explicación puede ser su régimen alimenticio. Algunos piensan que su longevidad es debida a las infusiones de diversas hierbas que beben a menudo. De hecho, su alimentación es muy pobre en calorías: mil setecientos diarios, es decir, la mitad de las que toma un europeo, como término

medio. Sus comidas son frugales, y consisten esencialmente en maíz, raíces de yuca, judías y patatas. Como alimentos azucarados toman naranjas, plátanos y azúcar sin refinar. Comen muchas legumbres y poca carne: alrededor de treinta gramos por semana y persona. Este régimen alimenticio es pobre en grasas, y la escasa leche de que disponen la transforman en queso.

Sus únicos lujos, si es que puede llamarse así, son el ron y los cigarrillos. Suelen beber dos tazas de ron sin refinar al día, y fuman de cuarenta a sesenta cigarrillos, elaborados con un tabaco que ellos mismos cultivan en su jardín. Estos cigarrillos los lian en hojas de maíz, pero prefieren utilizar papel higiénico, si lo tienen. Así es que cuando mueren, generalmente es que son víctimas de un accidente o de una enfermedad que han llevado allí los extranjeros. Por ejemplo, la gripe. A pesar de que se les

ha construido un gran depósito de agua potable, prefieren seguir bebiendo el agua del río. Agua que algunos investigadores de la Universidad de Quito están examinando para intentar descubrir si contiene algún factor químico responsable de la longevidad.

Si se quiere profundizar en el secreto de su resistencia al desgaste del tiempo haciendo comparaciones con otros grupos humanos en cuyo seno existen también personas muy ancianas, el misterio se oscurece aún más. En 1965, en Hungría, los investigadores estudiaron a los veintitrés centenarios que había en el país. Estos, al contrario que los ecuatorianos, se mantenían vivos gracias a las modernas técnicas médicas, pero terminaban muriendo casi siempre de arterioesclerosis o de tumores malignos. Fumaban poco, bebían poco, pero comían mucha carne. También se han encontrado centenarios en Siberia. Sin embargo, éstos comían mucha carne de reno, rica en grasas concentradas.

Así es que ni el tabaco, ni el alcohol, ni las grasas —reconocidos enemigos de nuestra salud— parecen ser un impedimento para que algunas personas vivan más de cien años. ¿Será la longevidad de origen genético? Dejando aparte las lesiones diversas, las infecciones, las enfermedades cuyo origen es externo al organismo, hay investigadores que piensan que el envejecimiento no se debería al sencillo desgaste del organismo, sino a una acumulación de mutaciones en el código genético. En cada célula, el ácido nucleico, en forma de una serie de cuatro nucleótidos, entraña el código propio de cada viviente que va a determinar la vida de la célula, de sus funciones, de la constitución de las proteínas y, a fin de cuentas, de la vida y personalidad biológica del individuo entero. Cada vez que se divide una célula se reproduce el código completo en cada una de las nuevas células, el ácido nucleico se duplica, pero pueden producirse errores. Que ocurra una o dos veces no es grave. Ocurre como con la copia de un manuscrito. Pero los errores acumulados por generaciones de copistas pueden llegar a desnaturalizar la obra.

Quizá sea esto lo que ocurre en cada organismo viviente: después de muchos años de reproducción celular, la acumulación de errores impide funcionar al sistema. ¿Se puede pensar entonces que en ciertos individuos, en ciertos linajes, la reproducción del código genético se realiza mejor que en otros? Quizá los investigadores que han ido a estudiar a los habitantes de Vilcabamba en su propio entorno puedan aportar una respuesta a esta pregunta. A menos que no les lleve más que... la gripe. ■ CHARLES SCHREIDER.