

Tendències

La gran longevitat desmunta estereotips

CRISTINA SEN
Barcelona

Teresa Pérez Aparicio i Jaume Saura faran 100 anys el 2012 i viuen la seva vida. I quina és, aquesta vida? Doncs la seva, la del seu passat, la d'avui i la de demà. Tenen salut i són autosuficients; però, tot i que això és molt important, potser ha arribat el moment de deixar de parlar de la vellesa avançada sempre en termes mèdics i de dependència i aprofitar que ells poden fer-ho des de la talaia de l'existència. L'escriptor suec Jonas Jonasson ha servit amb safata el debat amb l'èxit de la seva novel·la *L'avi de 100 anys que es va escapar per la finestra* (La Campana / Salamandra). Va tocar el dos de la residència, i això està agradant de valent a la vella Europa.

Ni la Teresa ni en Jaume s'escaparan per la finestra i tampoc no viuen en una residència, però dels seus relats queda ben clar que el sentit de la vida és viure-la cada dia. I donant la raó al que diu José Luis Sampedro aquí al costat, ells han aconseguit fer-ho conforme al que són. En Jaume va néixer a Barcelona, va deixar l'escola als 10 anys, als 15 era ebenista i explica que la il·lusió per superar-se ha estat un dels motors de la vida. Al cap d'un temps es va instal·lar com a fotògraf de publicitat.

La il·lusió per superar-se, la confiança en si mateix – “el meu millor amic és el meu jo interior”, diu–, casar-se amb “una gran dona”, les quatre filles, i un caràcter molt sociable és el que el porta a definir-se com un “jove gran feliç”. El que avui li agrada, continua, és gaudir de “l'aspecte humà” de la vida, dels afectes i de les converses. Li encanta llevar-se i veure que fa sol, llegir la premsa, anar a alguna conferència a la universitat, estudiar informàtica, xerrar amb la gent. I fa retrats amb la seva càmera sense que els altres se'n donin per captar la seva veritat.

Es difícil arribar als 99 anys i encara més fer-ho en aquestes bones condicions, però en Jaume posa veu a una etapa, la de la vellesa avançada, que s'observa normalment des de fora, que es projecta en el debat social de forma despersonalitzada i en la qual els seus protagonistes són presentats com a subjectes passius.

“La pitjor manera possible d'analitzar aquesta etapa és tallar tothom pel mateix patró. No hi ha una estructura subjectiva de la gent gran, la subjectivitat de cadascú ja està feta, i tots són diferents”, assenyala Mercè Pérez Salanova, psicòloga i professora de la Universitat Autònoma de Barcelona

La vida als 100

Els més grans trenquen els tòpics sobre la vellesa

SENTÈNCIES SOBRE L'ÚLTIMA ETAPA



José Luis Sampedro. 95

“La vellesa amb una mica de salut, una mica de diners i amb riquesa espiritual no està gens malament. Pel que fa als diners podria viure fins i tot amb menys, però fa falta un mínim, perquè si no és molt trist. El més important és tenir riquesa cultural i espiritual. Sense això, la vellesa pot ser terrible”.

“Hi ha una altra frase que se'm va acudir quan tenia trenta anys i després vaig saber que la deien els grecs: la vida consisteix a fer el que som. El que passa és que mai no sabem gaire bé el que som i es fa molt difícil endevinar-ho. Però aquesta és la qüestió”



Ana María Matute. 87

“No veu vostè que jo ja sóc més en aquell món que en aquest? Els vells no ens morim, ens moren”



Moisès Broggi. 103

“Por de la mort? Com més m'hi apropo menys por em fa. La vellesa es va fabricar per a això: vas perdent facultats perquè et deixis anar, perquè flueixis. És com nedar. Deixa't portar, baixa pel tobogan...”



Chavela Vargas. 93

“L'ànima mai no envelleix, senyors!”



Teresa Pàmies. 92

“La vellesa no és una qüestió d'anys, sinó d'estat d'ànim. A envel·lir se'n aprèn. Desitjo als més joves que arribin a vells sense passar per la decrepitud”

(UAB). “És un moment en què es planteja un nou repte perquè cal acceptar i adaptar-se a una sèrie de renúncies i limitacions. De les físiques a les de l'entorn generacional, la *troupe* que els ha acompanyat i que va morint, i és bo admetre que les coses canvien”, assenyala Salanova. Però això no suposa ni pensar, ni sentir menys i cal replantejar com la societat es relaciona amb aquestes persones grans.

Cal tenir una gran fortalesa mental, una gran capacitat de resiliència per deixar enrere moltes coses i seguir endavant. Així ho entén Jesús Fraiz, un metge psiquiatre expert en centenaris i que subratlla la capacitat de transformació i adaptació que ha observat en molts amb els quals ha xerrat.

Ho podria fer amb la Teresa, que va néixer en Enguera (València), va arribar a Barcelona amb 15 anys, on va començar a treballar en el servei domèstic –un sacrifici necessari, diu–, va ser costurera i, alguna temporada, portera. Va viure dos anys a l'Argentina i es considera una persona justa, ponderada, humil i sociable. “M'adapto a les persones, però mantinc la meua independència, cal saber estimar la gent”, assenyala. Quan arriba al centre de gent gran, el primer que fa és saludar tothom i s'asseu sempre al costat d'una dona que va en cadira de rodes a jugar al dòmino. “Les altres l'han deixat una mica de banda, jo no ho penso fer”, manifesta.

La vida és avui difícil per a la Teresa. Una de les seves filles va morir fa menys de dos mesos, i se li nota el dolor immens. Però té les seves altres filles, els néts i els besnéts. I les seves amigues, amb qui parla diàriament i les ajuda. Fa plans per tornar com cada any a Enguera a passar-hi unes setmanes, i té la Montserrat, una voluntària d'Amics de la Gent Gran, que sap escoltar.

Fraiz admira la capacitat d'aquestes persones d'enfrontar-se a les adversitats i no només el fet d'haver arribat a aquesta edat. “Ens hi hem de fixar molt. Van viure la Guerra Civil, crisis molt més greus que l'actual i van saber adaptar-se amb menys”, assenyala. Avui el que valoren és l'amistat, el respecte i l'afecte, i no que se'ls tracti com un objecte de museu.

La Teresa viu sola. Passa alguns dies amb la seva filla a Molins de Rei, però al cap d'unes hores ja vol recuperar la seva independència. Es fa el menjar, algun dia obsequia els néts amb una paelleta, i li agrada passejar.

El carrer! En Jaume enyora el seu barri de l'Eixample. Fa uns mesos una fissura a la pelvis el va portar al barri del Putxet, on viu la seva filla. Hi està molt bé amb ella, però el desnivell dels carrers d'aquest barri li limita la relació social, el passeig, la xerrada. Ara està preparant la tornada.

Al final, és aquí, la vida.●



99

JAUME SAURA.
Al juliol farà 100 anys



99

TERESA PÉREZ APARICIO.
A l'octubre farà 100 anys

LES PERIPÈCIES
D'UN VELL QUE
AGRADEN A EUROPA

Jonas Jonasson

De nacionalitat sueca, és l'autor d'*El vell que es va escapar per la finestra*

L'inici

La novel·la comença quan l'Allan s'escapa de la residència el dia que fa 100 anys

L'objectiu

El llibre ofereix un missatge vitalista, de recerca aferrissada de la pròpia llibertat i de la pròpia vida fins al final

La connexió

L'autor també va deixar la seva vida de periodista per escriure el llibre



MANÉ ESPINOSA

“Gaudeixo del que m’envolta”. Llevar-se i veure si fa sol, llegir el diari, passejar i xerrar amb els amics, la família o assistir a conferències a la universitat mantenen molt alta la vitalitat d’en Jaume



KIM MANRESA

“M’agrada parlar amb les amigues, i en tinc moltes”. Parlar i també ajudar-les, diu la Teresa, que dóna un gran valor a l'amistat i fa tot el que pot per conservar-la, començant per evitar discussions absurdes

L'escriptor Josep Maria Espinàs diu que li fa pena morir perquè gaudeix del que fa

“M’agrada no tenir el poder de canviar la meva vida”

NÚRIA ESCUR
Barcelona

Explica l'escriptor Josep Maria Espinàs, de 85 anys, que li fa pena morir perquè el que està fent li agrada. I afegeix que no canviaria res del seu passat. “M’agrada no tenir el poder de canviar la meva vida. La pretensió de posar i treure em sembla temerària perquè no existeix cap garantia d’encert. Algú pot estar segur que allò que ara ens sembla dolent no ens va ajudar?”.

Alguna lliçó?, li preguntem. “No em sento capaç de treure de la vida cap lliçó. No estic d’acord amb els que parlen de la vida com una *mes-tra*. La vida només ens mira quan hi passem, i de vegades ens saluda i de vegades ens gira l’esquena. Potser el que em sembla millor és anar passant sense deixar de sentir que sóc jo. I no sé si això és una aspiració molt pretensiosa o molt modesta”.

No fa pas gaire hem pogut veure en un anunci televisiu un Oriol Bohigas amb 87 anys que afirma que “el que determina o defineix la vellesa és que arribes a una situació en la qual pràcticament no tens futur per escollir...” mentre, a tots els racons del món, grups de joves indignats alcen les seves proclames gràcies al senyal de sortida que els va indicar un home de 95 anys, Stéphane Hessel. El món és dels joves, però els grans els poden indicar el camí.

De què es penedeix un persona al llit de mort? A Bonnie Ware, infermera australiana especialitzada en malalts terminals, se li va ocórrer prendre nota d’aquestes últimes reflexions. El primer lament de la llista, el més comú, era el següent: “Tant de bo hagués tingut el coratge de fer el que realment volia i no pas el que els altres esperaven que fes”. Després n’apareixien més, per aquest ordre: “Tant de bo no hagués treballat tant”, “Hauria volgut tenir el coratge de dir el que no m’agradava” i “Hauria volgut tornar a tenir contacte amb els meus amics”.

“Ja que avui m’assumeixo totalment a mi mateix –explica per a *La Vanguardia* el filò-

sof Salvador Pàniker– i jo sóc el resultat de tota la meva vida, la conseqüència és que no hagués canviat res de la meva existència”. Lliçó? “Una consigna que és gairebé una regla monàstica: cal fer a cada moment el que a cada moment correspon fer. I com se sap el que cal fer? La resposta és: sent fidel a la música de la pròpia vida –allò que Ortega en deia “vocació”– guiant-se tant per la raó com per l’instint, i des d’un context previ de desinterès i solidaritat. El que l’hinduisme anomena *nishkama karma*”.

L’avi de 100 anys que és va escapar..., obra de Jonas Jo-

SALVADOR PÀNIKER

“Sóc conseqüència de tota la meva vida, per la qual cosa no canviaria res”

ORIOl BOHIGAS

“El que determina la vellesa és que gairebé no tens futur per escollir”

JOSÉ LUIS SAMPEDRO

“He après en aquesta etapa que és millor entendre que jutjar”

nasson publicada per Edicions La Campana, comença a ser un fenomen, per l’encert de la caricatura que fa, la peripècia d’un home que desapareix de la residència geriàtrica per tal d’esgotar en llibertat el que li quedi de vida. Un paral·lelisme que es troba a *Arrugas*, un llargmetratge d’animació que es va emportar el premi Goya al millor guió. En certa ocasió li van preguntar al filòsof i humanista José Luis Sampedro –amb 95 anys ben lúcids– què havia après durant el tram final de la seva vida que no sabia quan era jove. “Que és millor entendre que jutjar”. Mentre que el filòsof italià Norberto Bobbio sentenciava fa una dècada que en la vellesa “comptem més els afectes que els conceptes”.

Els més longeus desmunten estereotips

Menjar menys per arribar bé més enllà dels cent

L'activitat oxidativa posa data de caducitat a l'espècie

ANA MACPHERSON
Barcelona

Lou Reed va fer 70 anys divendres. I exceptuant els seus fans, que potser ni s'arribaven a imaginar que el seu ídol tingués aquesta edat, a gairebé ningú li resulta sorprenent: una quarta part de la població europea ja té més de 65 anys. La majoria de la població del món industrialitzat confia a arribar molt més enllà, amb millor o pitjor vida, però almenys superar els 80.

Una altra cosa és Moisès Brog-

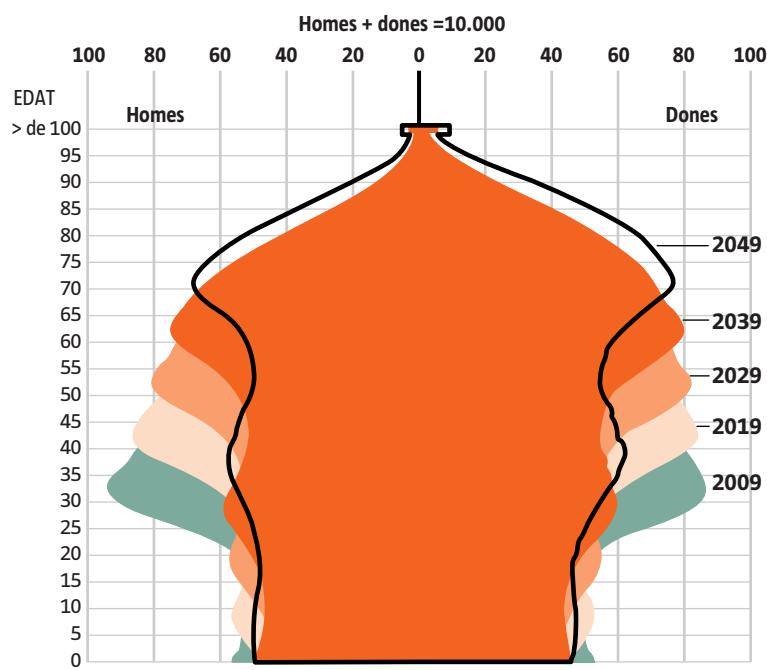
“La rata produeix més radicals lliures, els seus mitocondris són més actius i envelleixen més ràpid que els humans. Però el factor és el mateix”. A més a més, el material genètic, les proteïnes, els sucres o els lípids estan dissenyats per ser més o menys resistent a l'oxidació. En els humans, les membranes cel·lulars tenen als seus components grassos un punt intermedi entre el greix saturat (tipus llard) i el molt insaturat (com l'oli de peix, que s'oxida més ràpidament). Entre tots dos, l'activitat oxidativa i la resistèn-

cia de la membrana a l'oxidació, marquen la data de caducitat de l'espècie.

“Sabem que un desajust en aquests dos paràmetres és clau per al desenvolupament de malalties associades amb l'edat, com ho són les cardiovasculars, les neurodegeneratives o les que desenvolupa la diabetis”, explica aquest investigador. Però, ben portat i sempre que un càncer o una malaltia d'origen genètic (o un accident) no canviï la situació, una bona part de la humanitat podria actuar contra el desajust. En altres paraules, podria ajustar el seu envelliment natural, fins al límit dels 120. Moririen, sens dubte, però més a poc a poc, més funcionals, més equilibradament. Almenys en teoria.

Menjar menys constitueix una

Espanya: projecció de la piràmide de població



FONT: INE

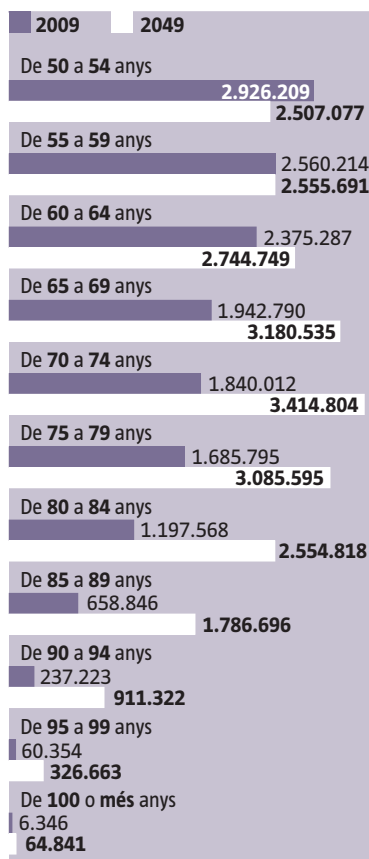
LA VANGUARDIA

gi, 103 anys en marxa. Aquest grup és més selecte, però cada vegada té més membres. “Sempre hi va haver grans longeus, en totes les èpoques; el límit biològic de la nostra espècie és al voltant dels 120, i també quan l'esperança de vida era de 40 anys hi havia qui assolía aquest màxim”, explica el catedràtic de la Universitat de Lleida Reinald Pamplona, director del grup de fisiopatologia metabòlica i expert en biologia de l'envelliment de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Lleida.

Quin és el factor determinant per durar tant? És lògic que n'hi hagi diversos, però hi ha un parell de factors constatats que coincideixen en el procés d'envelliment de la mosca que viu uns dies, la rata de laboratori que podria assolir un màxim de quatre anys i l'ésser humà amb els seus 120. La clau és l'oxidació. Una espècie és més longeva com més lentament s'oxida i com més resistent són tots els components de les seves cèl·lules a oxidar-se.

“Les cèl·lules produeixen energia, i la major part d'aquesta activitat dels mitocondris té un efecte col·lateral: en utilitzar oxigen generen radicals lliures, unes molècules que faciliten l'oxidació”, explica Pamplona.

La població de 100 anys es multiplicarà per deu el 2049



FONT: INE

LA VANGUARDIA

FACTORS COMUNS

La mosca, la rata o l'humà comparteixen mecanismes d'envelliment

DESAJUST DIETÈTIC

L'excés de carns i greixos amenaça d'estancar l'augment de la longevitat

de la fórmules per aconseguir-ho, segons constaten amb experiments en altres espècies. “Rebaixar el 10% la ingesta calòrica en els adults, no en els joves, té un clar impacte en aquest ajust i, sobretot, reduir la ingesta de carns, i a canvi augmentar les verdures, els llegums, l'oli d'oliva, els fruits secs o el peix, tots els ingredients de la dieta mediterrània rica en antioxidants”.

Es calcula, diu l'expert, que els humans industrialitzats estan menjant entre tres i quatre vegades més del que és necessari, amb un clar excés de carns i greixos i escassetat de carbohidrats. “Per primera vegada l'esperança de vida als Estats Units s'estanca a causa de l'obesitat infantil generalitzada”, indica Pamplona. “És el primer retrocés en una progressió contínua des de fa més d'un segle”. La situació comença a ser compromesa també a Espanya, amb un estès desajust dietètic, on en una sola generació s'ha passat de l'entrepà amb oli i tomàquet i el que sigui a la pasta de sucre i greix, on amb prou feines es cuinen llegums i on la carn ha ocupat el plat principal a la taula. “Però l'oferta és enorme i la dieta mediterrània gairebé avorreix com a idea. Està en perill d'extinció”, lamenta el fisiopatòleg.

I arribar una mica més enllà dels 120? “En un treball conjunt amb un equip finlandès vam aconseguir estirar la longevitat de la mosca un 40% mitjançant modificacions genètiques”.



ARXIU

Carme Birulés, molt activa als 92 anys

Carme Birulés dona suport i companyia a altres persones grans que viuen soles

Voluntària als 92

TONI ORENSANZ
Barcelona

Jo no tinc cap mèrit”. “No sóc cap heroïna”. “Simplement faig el que puc”... Són algunes de les frases que encadena Carme Birulés, jubilada, barcelonina, que als 92 anys continua fent de voluntària per a l'associació Amics de la Gent Gran. Nascuda el 1919, llicenciada en Clàssiques, dedicada a l'ensenyament de grec i llatí fins que es va jubilar ara fa gairebé trenta anys, des d'aleshores diu que no ha parat: “Sóc una persona activa i inquieta, és veritat”. Tot i que ara que és nonagenària plena es pren el voluntariat al seu ritme i fins i tot es permet quedar-se a casa si alguna proposta se li fa una muntanya.

Es va jubilar el 1983 i l'endemà, explica, “ja vaig començar a fer cosetes”. Aquestes primeres “cosetes” van consistir a ajudar la família: “Tenia cura dels meus néts, ajudava els meus fills i feia tot el que podia, que és el que sempre hem fet les àvies”. Quan la seva família ja no va necessitar tant el seu suport, va canalitzar la seva energia cap al voluntariat social. Des del 1999 és col·laboradora de l'associació Amics de la Gent Gran, a Barcelona, entitat que intenta pal·liar la solitud i la marginació de les persones grans.

Així doncs, la voluntària i nonagenària Carme Birulés ofereix el que ara anomenem *acompanyament emocional*. Cada quinze dies, amb dos voluntaris més, es desplaça fins al domicili particular d'una persona gran i comparteixen tertúlia i berenar. Acostumen a ser dones. “N'hi ha que tenen tantes ganes de parlar, se senten tan soles, amb dos vegades nosaltres no tenim necessitat de dir absolutament res”, reconeix. “N'hi ha que no tenen família i, en altres casos, la tenen però nin-

Cada quinze dies visita una persona gran: “N'hi ha que tenen família, però no les van a veure”

gú no les va a veure per res del món, i això és molt trist”, afegeix.

Aquestes són les “cosetes” que la Carme ara emprèn com a voluntària i que, el 2011, li van valer ser finalista dels premis solidaris de la Caixa Roja de Nestlé. I encara confessa sincera que alguna vegada quan ha de desplaçar-se a un domicili que és molt lluny de casa seva, li fa mandra i fins i tot fa campana. “Què li sembla?”, pregunta.