

# EL MUNDO

Domingo 31 de marzo de 2024. Año XXXV. Número: 12.519. Edición Madrid. Precio: 3 €



**SEGUROS** Jaime Anchústegui, CEO internacional de Grupo Generali: «Salud y atención a la tercera edad serán los focos del sector» **ACTUALIDAD ECONÓMICA**

**FÚTBOL** Pedro Rocha afronta una semana decisiva sin asumir su responsabilidad en la corrupción de la Federación **Pág. 32**



## PANEL EL MUNDO-SIGMA DOS ELECCIONES GENERALES

# El PP escala a 164 diputados gracias a la fuga de votos de PSOE y Vox

Los votantes de Sánchez que hoy elegirían a Feijóo se duplican en un mes y ascienden ya a 774.000 ● La izquierda tiene el doble de indecisos ● Vox cede la tercera plaza a Sumar

## ‘Arnasguné’: los enclaves del País Vasco donde los niños de 8 años no saben castellano

POR ANA MARÍA ORTIZ **Pág. 10**

## Milei entierra el terrorismo de Estado de la dictadura en Argentina

POR SEBASTIÁN FEST **Págs. 18 y 19**

## El CSIC descarta que el misterioso objeto que sobrevoló España fuera un misil

En un comunicado, el organismo rectifica y apunta que se trata de la vuelta a la órbita terrestre de un bólido artificial **Pág. 16**

**VICENTE COLL MADRID**  
El Partido Popular sigue escalando posiciones gracias a la sangría de votos procedentes del PSOE y Vox. Según el panel de Sigma Dos para EL MUNDO, de celebrarse hoy las elecciones generales, Feijóo obtendría 164 escaños frente a los 118 del Partido Socialista o los 18 de Abascal. Los votantes de Sánchez que elegirían al líder *popular* se duplican en un solo mes, mientras que la izquierda ve cómo los indecisos se multiplican entre sus fieles. **Página 6**



Joaquina Rodríguez Vales (Covelo, Pontevedra) cumplirá 100 años el 31 de julio. JOSÉ AYMÁ

## Galicia interior, el paraíso español de la longevidad

La confluencia de Pontevedra, Orense y Lugo registra 2.039 centenarios, la mayor población de ultralongevos del país

El resto de ‘paraísos de la edad’ son Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) y Martinica (Francia)

**EL SECRETO** Los siete hábitos comunes de Dora Vázquez (105 años), Estrella Almeida (103 años), Celso Moreiro (100 años) y Joaquina Rodríguez (99 años)

POR JOSÉ MARÍA ROBLES FOTOGRAFÍAS JOSÉ AYMÁ **PAPEL**



## MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ (MAR) JEFE DE GABINETE DE ISABEL DÍAZ AYUSO «TODO HA SIDO PRODUCTO DE UNA EXAGERACIÓN BRUTAL PORQUE AYUSO ES LA PESADILLA DE SÁNCHEZ»

«No me he disculpado con los periodistas. Tengo derecho a informar y tuve un diálogo inapropiado con quien creía que podía tenerlo»

«Si la presidenta no lo hubiese defendido a él, se habría dicho que qué tendrá que ocultar. Nunca pensé que una inspección fiscal saldría a los medios»

POR MARTÍN MUCHA Y JAIME RODRÍGUEZ FOTOGRAFÍAS JOSÉ AYMÁ **CRÓNICA**



## 02 | EN PORTADA

**'Galicia longevidade'.** El 10% de los españoles que cumplió un siglo viven en la esquina noroeste del país, convertida en un excepcional laboratorio demográfico: "Las tasas de envejecimiento de aquí serán las de toda la UE en 2050"

# "SI DE JOVEN TUVE MUCHO, DE VIEJA TENGO MUCHO MÁS"

Por *Jose María Robles (A Cañiza)*. Fotografías de *José Aymá*

**J**oaquina baja sin ayuda las escaleras de piedra de casa de su hija Rosa, se sienta en una silla del patio envuelta en una pasmina de lana, canta algunas *regueifas* de cuando era moza, se levanta para tocarse la punta de los pies sin doblar las rodillas y comparte anécdotas picaronas sobre los tiempos en los que labraba el huerto, ordeñaba las vacas y montaba a caballo hasta el pueblo de al lado para vender la leche. «*Estas manciñas han traballado moito, moito, moito*», dice mientras muestra unos dedos largos y de piel tersísima que se deja tocar. «*Faciáo todo eu, sen ninguén comigo*». Las manitas se iban poniendo mal y yo las iba estirando... Por eso ahora no me duelen, de usarlas tanto», añade alternando lúcidamente gallego y castellano. El perrito Café, con el que cada día sale a pasear entre los eucaliptos hasta una poza cercana, la mira como si la entendiera.

Joaquina Rodríguez Vales cumplirá un siglo el próximo 31 de julio. El ayuntamiento de Covelo, al que pertenece la barriada de Carmoniño, donde vive, pretende organizarle una fiesta por todo lo alto. «Ella no quiere una comida en familia, prefiere la jarana», comenta Rosa a su lado con una media sonrisa. «Esta mañana le decíamos: 'Venga, vamos a desayunar'. Y ella me contestaba: 'No me apures, que soy centenaria...'», abunda en su carácter guasón. Con 60 años, Rosa es la menor de las tres hijas de la futura homenajead, que tiene otros tantos nietos, cuatro bisnietos... y ningún





tataranieta porque las nuevas generaciones hoy están a otras cosas. En cambio Joaquina, atlética como una fondista africana y elegante como una aristócrata eslava, ha tenido tiempo para todo. Para escapar de la miseria que obligó a su madre a entregarla a sus padrinos para que la criaran, para sacar adelante a su propia familia cuando el marido marchó a Alemania y se quedó tres décadas, para subir al monte a cortar leña diluviase o hiciera un sol de *carallo*... «Y al dominó sigue jugando de la hostia», desliza un vecino.

Su biografía no es muy diferente a la de otros coetáneos de una porción de territorio que tiene resonancias mitológicas y que está empezando a ser estudiada a fondo por varias disciplinas científicas: la Galicia interior. Allí personas con edades extraordinarias como Joaquina, como Celso Moreiro (100 años no demasiado mal llevados en O Rial) o como Dora Vázquez (105 años y memoria viva del municipio de Gomezedes), han permitido situar a la región en el mapamundi de la ultralongevidad: el que conforman las denominadas *zonas azules* (*blue zones*).

La Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría (SGXX) acaba de dar a conocer que en la comunidad viven 2.039 centenarios (19.639 en toda España). Según datos del INE (2022), hay 75 gallegos de 100 años o más por cada 100.000 habitantes, la segunda tasa más elevada del país después de la de Castilla y León (79) pero superando a ésta en cifras globales (1.884 son los centenarios castellano-leoneses). Las mayores concentraciones se registran en la comarca pontevedresa de Paradanta (501) y en las orensanas de Terra de Celanova (373) y Terra de Caldelas (363). Les seguirían Deza (250) y O Ribeiro (238). Y, ya en Lugo, las comarcas de Terra de Lemos (229) y Chantada (203).

La previsión es que dichas estadísticas vayan a más. Desde 2007 se detecta cómo la curva poblacional acelera hacia el siglo de existencia para fastidio de edadistas y gerontófobos. Una circunstancia que seguramente convertirá al corazón del noroeste peninsular en la sexta *zona azul* del planeta, uniéndose así a Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), Nicoya (Costa

El belga Michel Poulain fue uno de los tres investigadores que, hace justos dos décadas, acuñaron el término *zona azul* para designar los lugares cuyos habitantes presentaban una longevidad excepcional a consecuencia de la elevada esperanza de vida y la baja prevalencia a la enfermedad. Los llamaron así, curiosamente, por el color del rotulador que usaron para pintarrajear en los mapas. Hoy se han convertido en reclamo y en símbolo

## “El envejecimiento es una gran conquista social y sanitaria. Tenemos valiosas lecciones que aprender de las personas centenarias”

## “Aquí no hay una poción mágica. La longevidad humana es demasiado compleja para atribuirla a 10 o 12 variantes. La genética no lo es todo”

de excelencia, como las banderas que ondean en verano en las playas fetén.

Profesor emérito de la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica) y del Instituto Demográfico de Estonia, Poulain escribió a principios de año una carta a la *conselleira* de Política Social, Fabiola García, pidiendo ayuda para investigar el sureste gallego con personal de la Xunta. Estudios preliminares confirman que Paradanta, Terra de Celanova y los enclaves circundantes cumplen con los requisitos para entrar en el exclusivo club azulado. Celanova, por ejemplo, multiplica casi por siete el índice de centenarios que tiene Okinawa. Pero para obtener el reconocimiento oficial falta la pertinente verificación sobre el terreno.

«Cuando vaya a los pueblos visitaré a los centenarios, pero también a los ayuntamientos para comprobar los registros civiles de nacimientos y defunciones. Después contabilizaré cuántos de los nacidos hace un siglo se han convertido en centenarios. Y por último calcularé el índice de longevidad extrema, la probabilidad de que un recién nacido en estas aldeas llegue a los 100 años. Hasta ahora no ha sido posible hacer una comparación correcta con Okinawa o Cerdeña, que son los líderes en longevidad», explica por correo electrónico un experto que está punto de viajar a Galicia para participar en el 34º Congreso Internacional de la SGXX (Santiago de Compostela, 24 y 25 de mayo).

José María Faílde, presidente de la entidad, tiene claro que la experiencia vital de Joaquina, Celso y Dora hay que preservarla como si se tratase de patrimonio artístico y cultural. «Realmente se trata de patrimonio sanitario. Que estas personas hayan llegado a esta edad no ha sido por casualidad, sino porque han concurrido una serie de factores en los que la suerte es uno más», enfatiza en conversación telefónica. «Siempre digo que el envejecimiento es una gran conquista social y sanitaria. De las personas mayores –de su estilo de vida, tan diferente al que tenemos en la actualidad– tenemos valiosas lecciones que aprender».

Un estudio de Faílde junto a sus colegas María Dapía y Miguel Ángel Vázquez ha permitido saber que existe un desnivel entre el este y el oeste de la comunidad. Las dos

provincias atlánticas, A Coruña y Pontevedra, tienen tasas de centenarios inferiores a las de Lugo y Ourense. Por comarcas sí son las pontevedresas y las orensanas donde se concentran estos vecinos de aldeas que plantan cara a la inmortalidad como Astérix y Obélix a los romanos.

«Pero aquí no hay una poción mágica. La longevidad humana es demasiado compleja para poder atribuirla a 10 o 12 variables. Hay factores de carácter social, psicológico, económico, sanitario... La genética no lo es todo», tercia con humor Vázquez, ex presidente de la SGXX. «Tenemos un laboratorio demográfico impresionante en el que deberían volcarse recursos para realizar estudios. Porque no solamente estamos hablando de longevos, sino de longevos con una buena calidad de vida. Y con una alta presencia de varones, a diferencia de otros entornos», subraya. Faílde completa: «Debemos ensayar políticas valientes y proactivas que puedan ser de utilidad para el conjunto de la Unión Europea, porque las tasas de envejecimiento que tenemos actualmente en Galicia son las que tendrá la UE en 2050 o 2060».

**EJEMPLARES.** María Alén (93 años) y Celso Moreiro (100) llevan más de siete décadas juntos. Viven solos, pero con asistencia, en O Rial (Orense)

**EXCEPCIONES.** Cerdeña, Okinawa, Nicoya, Ikaria y Martinica son las únicas 'zonas azules' del planeta. La Galicia interior sería la sexta



Rica), Ikaria (Grecia) y Martinica (Francia). Cuatro islas y una península –la centroamericana– entre las que se suele incluir por error a la comunidad religiosa de Loma Linda (California, EEUU). La *blue zone* gallega sería, por tanto, la primera sin salida directa al mar.

En los centenarios de todas ellas se han identificado siete hábitos comunes: la realización de una actividad física moderada pero regular y vinculada al trabajo agrario; la ingesta moderada de alimentos en una dieta que entre el 50% y el 95% es vegetal; el consumo de productos locales; la ausencia de estrés y el cumplimiento de horarios ajustados al ciclo solar; el mantenimiento de sólidos lazos familiares; la reafirmación del sentido de pertenencia y la percepción de apoyo por parte de la comunidad; y la tenencia de un firme propósito vital.







**➔** Cien es un umbral fascinante. Supone un sorbito en la fuente de la eterna juventud. El (pen)último paso hacia la muerte de la muerte que con tanto afán y presupuesto ilimitado persiguen los tecnobillonarios de Silicon Valley. Se estima que España será el país más envejecido del mundo en dos décadas y media, aunque Ray Kurzweil y su cohorte de transhumanistas probablemente estén más familiarizados con la probeta que con la empanada y no sepan ubicar Galicia en el globo. Las proyecciones sitúan la esperanza de vida del españolito medio en casi 86 años, lo que invita a preguntarse por lo que las existencias anónimas de los centenarios gallegos tienen de singular. De desafío al paso del tiempo. Por qué no, de milagro.

Vestida de luto como si por la puerta fuera a aparecer Ramón Masats, flanqueada por un jarrón con

orquídeas de plástico y un Cristo de escayola, Dora Vázquez asiste en Gome sende al espectáculo del viaje del sol con un interés intacto. El 24 de julio cumplirá 106. Con solo una ojeada, costaría acertar las hojas del almanaque que ha visto caer. Hasta el año pasado se manejaba sin andador. «No oye bien, hay que gritarle un poco», advierte por si acaso su hijo Manuel y su nuera María. Tras unos minutos de sorpresa por la visita, la anciana evoca sus viajes en avión a Venezuela tras su marido cabillero, sus labores en la huerta para alimentar a la prole o sus visitas a la iglesia para rezar cualquier cosa menos el rosario, que le aburría.

«Soy el chiste del pueblo, porque soy la más vieja. Todo el mundo me venera», asegura quien es madre de tres, abuela de seis y bisabuela de nueve. «Nunca me faltó nada. Antes trabajaba y tenía amigos. Ahora estoy bien cuidada. Bien vestida. Tengo una buena familia.

**HÁBITOS.**  
*Los centenarios de las cinco 'blue zones' tienen rasgos comunes: dieta, horarios, redes de apoyo...*

Salud. Nunca me ha dolido nada, ni un dedo. No puedo pedir más. Si de joven tuve mucho, de vieja tengo mucho más», remata con una sencillez desarmante. Manuel y María salen al quite cuando se le pregunta tópicamente por sus aficiones: «La tele nunca le gustó».

Cuesta encontrar la casa de Celso Moreiro (100 años desde el 4 de julio) y María Alén (93 desde el 1 de marzo). Llevan más de siete décadas juntos. No tuvieron hijos. Viven solos en O Rial, pero con asistencia para que él pueda levantarse de la cama, asearse y pasear en silla de ruedas. Trabajaron durante más de una década en Nueva York. Celso, en un restaurante, de friegaplatos. María, en una imprenta. «¿Si aprendí inglés? Sólo las palabras malas, las buenas no», se pitorrea ella en un salón que parece salido de la primera temporada de *Cuéntame*, con su mantel de hule con florecillas. Puro *enxebre*. Cambiaron el asfalto





por la huerta cuando regresaron a la *tierraña*. Ella todavía va a hacer las compras a pie al Eroski de Celanova y prepara la comida. Hoy ha hecho cocido.

José Pardellas se acuerda de cuando cuidaba a su bisabuela. Tenía entonces ocho años y hoy, 92. Ha desempeñado mil y un trabajos: herrero, enterrador, tabernero, practicante («en el servicio militar me enseñaron a poner inyecciones»), agricultor... «Eso es la vida», resume. Plantó los primeros kiwis de Godons. Cada día pasa delante del cementerio para ir a dar de comer a los animales. «Aquí fui bautizado, casado... y seré sepultado», anticipa sin angustia.

Con un hilillo de voz cantarina se presenta Estrella Almeida a sus 103 abriles... aunque ella insiste en que tiene incluso uno más. «*Foi moi traste de rapaza*», rememora. También se dedicó a sembrar maíz y patatas «*como un home*», presume en la residencia San Carlos de Celanova. Más de la mitad de sus usuarios ha superado la noventa. «Ya firmaba yo llegar a como está ella a su edad. No tiene ningún tipo de demencia, se vale por sí misma, aun come sola, camina...», apunta Elena Méndez, veterana de las gerocultoras del centro.

Ir en coche de A Cañiza a Celanova, o viceversa, supone adentrarse en un paisaje de poblaciones dispersas que vuelven turulato al GPS. La naturaleza amable y los primeros apuntes de la primavera impiden establecer analogías facilonas con el famoso *Black Report*, aquel informe publicado en Reino Unido en los 80 que evidenciaba cómo la tasa de mortalidad iba aumentando en paralelo al trayecto en metro de Londres entre las estaciones de Westminster y Canning Town (Jubilee Line). Y, sin embargo, el grial de la ultralongevidad gallega, eso que los medios de comunicación buscamos como si fuera una trufa, tiene mucho que ver con la extensión verde que se divisa a ambos lados de la carretera.

«Echar un pie fuera de casa y encontrarte exclusivamente con la música de la naturaleza –el canto de los pájaros y la eterna canción del río– trae paz a quien la escucha y la interioriza», reconoce el escritor Manuel Mandianes, que fue el primer antropólogo en nómina del CSIC y desde hace una década vive retirado en su localidad natal: Loureses, cerca de Celanova.

«El entorno rural prescribe conductas y comportamientos», corrobora Failde, sabedor de que también la cultura agraria del minifundio [finca de pequeña extensión dedicada al autocultivo] ha tenido un papel clave en la longevidad de la zona. Por tres motivos: ha propiciado que sus dueños se alimenten de forma más saludable al renunciar a los químicos de la producción industrial, los ha mantenido físicamente activos décadas después de la jubilación y ha servido tanto de desengrasante mental como de pegamento social.

«La azada es una de las terapias más útiles contra la depresión y el aburrimiento», afirma Mandianes, colaborador de la sección de Opinión de EL MUNDO. «En el pueblo nunca he oído decir a nadie que no tiene nada que hacer».

«Otra cuestión muy vinculada con el estilo de vida de los centenarios ha sido el trabajo cooperativo», completa Vázquez. «Tú podías ni hablarte con el vecino, pero cuando tenía que hacer la trilla sabías que tenías que ayudarle porque si no él no la podía hacer. Y

**Arriba,**  
**Joaquina Rodríguez (99),**  
**en una muestra de agilidad.**  
**Abajo, José Pardellas (92),**  
**hacia el huerto.**

cuando te tocaba hacer la matanza a ti, él también te ayudaba. Esa red de apoyo, el saber que no estás solo, es muy importante». El experto insiste igualmente en poner en valor algo que contradice ciertos dogmas de la nutrición. «Nos han dicho que la dieta mediterránea es la mejor. Pero estos individuos apenas han comido pescado. Han comido el cerdo que criaban y la patata que cultivaban», remarca sobre los beneficios de la dieta atlántica como alternativa.

El agua también podría ayudar a explicar el misterio de la Okinawa gallega. «Procede de manantiales y

## “La azada es una terapia útil contra la depresión y el aburrimiento. En el pueblo nunca he oído decir a nadie que no tiene nada que hacer”

siempre se ha preferido al agua tratada y clorada del grifo. En Orense capital, además, disfrutamos del termalismo, que tiene indicaciones terapéuticas antirreumáticas», apostilla Pablo García Vivancos, dietista y presidente de la asociación Ourensidad, que dedica buena parte de sus programas al estudio de los centenarios. Incluso la exposición al frío en tiempos de carestía como la posguerra podría verse en positivo en términos de longevidad.

Lo paradójico es que, a pesar de que España entera va convirtiéndose en un país de viejos, persiste la percepción del envejecimiento como lastre. Como si una persona mayor tuviera que conformarse con las

tres horas de asistencia de los servicios sociales del ayuntamiento y renunciar a estar bien atendida las otras 21. O como si el conjunto de la sociedad hubiera olvidado que «el cuidado y atención de ascendientes» está protegido por el artículo 68 del Código Civil. «A veces escuchamos a políticos decir que el envejecimiento poblacional es un problema por la crisis del Estado de bienestar y el coste de las pensiones. Es un problema cuando se reacciona tarde y de forma reactiva a los retos que plantea», lamenta Failde.

«¿Qué espera la sociedad de las personas mayores? Que se mueran y transmitan su herencia. El mayor hoy no interesa porque consume recursos», se pregunta y se responde con crudeza Vázquez, quien denuncia la falta de especialistas en el sistema público de salud –Galicia tiene sólo dos servicios geriátricos– y el «trato indigno» y «casi homicida» que se dio a los ancianos en algunas residencias durante la pandemia.

«A veces no se les da el lugar que les corresponde», critica Ana María Salgado, auxiliar de enfermería en la residencia San Carlos de Celanova. «Pagan muchísimo por una plaza en un geriátrico mientras que quienes están en una institución penitenciaria son favorecidos, porque además les pagan una pequeña remuneración a cambio de hacer trabajos comunitarios. Y luego la Ley de Dependencia funciona como funciona...».

Cuando se le pregunta al profesor Poulain por la posibilidad de que se certifique una *zona azul* en un entorno donde se invisibiliza a los mayores, alega: «¿Mi

consejo? Manténganlos plenamente integrados en la vida diaria, no los destierren a los hogares de ancianos ni se los lleven fuera del país. Son un tesoro para todo el mundo».

A punto de cumplir un siglo, Joaquina está aprendiendo a hacer meditación, disfruta de los baños de sol y apila la leña para que se oreo.

–¿Qué le diría a quien quisiera llegar a su edad?

–Que trabaje. Que trabaje cada día en algo. Yo, si mañana puedo ir hasta allí para hacer algo más, voy. Para estar en la cama tengo tiempo.

–¿Qué quiere por su cumpleaños?

–No necesito nada. Tengo una nieta que es un cielo. Ropa tengo. Calzado tengo también. Y medias...

Y mientras se regaza la falta para enseñar las gomas a la altura de las pantorrillas, proclama, fardona:

«¡Que se vean as perniñas, que están ben limpiñas!».

