

Longevidad en el Valle del Tiétar



Algunas razones por las que se vive más aquí que en el resto de España

Dr. MAXIMINO BRASA BERNARDO

PRESENTACIÓN (J.C. Villacorta)

*Las aguas vuelven siempre a sus cauces y los hombres retornan invariablemente a la que-
rencia de sus paisajes familiares, los paisajes del
alma que decía Unamuno.*

*Vuelvo hoy al Valle del Tiétar. Es éste pues
el reencuentro con una vieja felicidad. Volver,
ver volver, es una de las satisfacciones del hom-
bre. De algún modo me encuentro de nuevo con-
migo mismo, pues el Valle del Tiétar permanece
en mí como la vivencia de unas estancias en un
paraíso terrenal. Todo parece más hermoso
cuando se lo ve a distancia, escribió Teófilo
Gautier.*

*No se trata del Valle del Silencio donde el
silencio es oro, sino del Valle del Génesis.*

*El responsable de este retorno es el Doctor
Maximino Brasa, un médico que ha dedicado su
vida al conocimiento de una de las enfermeda-
des que más afligen a la humanidad, la del cán-
cer; un cirujano a cuyo bisturí llaman esperan-
za, y que dedica su ocio al cultivo de su otra
vocación, la del estudio de las raíces en la agri-
cultura y las de la vida rural. El cultivo de la tie-
rra es una forma de profundizar en el sustrato
humano pues el hombre es barro y sueño. Y cul-
tivar la tierra es defenderla, defender a los hom-
bres. Las raíces crecen; el verano sucede al*

*invierno y con la muerte de la semilla nace el
grano. Estrellas y raíces, ríos y pájaros son pál-
pitos de la vida. No somos sino un eslabón en la
"cadena del ser". Y así se explica el sentimiento
de la hermandad del hombre con la Naturaleza.
No es otro el fundamento de la Ecología.*

*La SOCIEDAD DE ESTUDIOS DEL
VALLE DEL TIÉTAR, presidida por el Doctor
Brasa, es un un seminario de investigaciones, un
centro de irradiación de la realidad y de las posi-
bilidades de este Valle.*

*Es, sin duda, una noble empresa. Significa
nada más y nada menos que abrir un pasillo de
luz desde el túnel del caos urbano a lo que yo
quiero llamar, no sé si con cierta petulancia,
paraíso terrenal, lo que el Doctor Brasa llama
"el Madrid de las flores", el área de salud más
próxima para la fatiga urbana, la mayor reserva
turística de apacibilidad en el centro de España;
otro buen retiro, un estanco de la primavera
eterna, tan cerca y tan lejos.*

*El historiador madrileño Gonzalo
Fernández de Oviedo escribió en 1.655 en la isla
de Santo Domingo: "A muchos da deseo Madrid
de vivir y morir en aquella villa por sus buenas
cualidades". Pues bien, el Valle del Tiétar añade
a Madrid las buenas cualidades perdidas, la
apacibilidad de su vivienda, el sosiego de los
humos lentos del atardecer, las aguas mercuria-
les de sus riachuelos, los ritos civiles y religiosos*

de la vida y la muerte rurales, el decoro antiguo de la vida sencilla y la dulzura del clima.

Yo no soy un científico ni un investigador, sino un simple periodista. Por lo tanto a esos estudios que el Doctor Brasa pretende, sólo podría aportar algunas sensaciones que guardo en mi memoria.

El Valle del Tiétar es para mí el marco de una égloga de esa España profunda que ya no se ve; el marco no ya de las glaciales vibraciones de la nieve, "la luz vehemente y oscura de la tormenta que flota sobre las cumbres del alto Guadarrama" -cito a Leopoldo Panero- sino la sonrisa de esa violetera legada al "poster" madrileño de una casa de Sotillo de la Adrada; una luz no vertiginosa sino discreta; un paisaje en el que la iluminación cede a la "sofosine"; una tierra en la que las masas vegetales atemperan las minerales y rocosas, tan descarnadas en otros parajes de Avila. Infinitos y sutiles matices de verdor se entrecruzan en mi memoria. No son aquí los verdes de cobre sino los verdes nacientes los que piensan.

Pues bien, vamos a vender el Valle del Tiétar en Madrid y en España como el prodigio humedo de un milagro de juglaría, porque es verdad que lo invade un rumor de riachuelos, porque en sus pueblos todavía se huele a idilio lugareño, porque sus casas tienen como argamasa sayas germinales, porque su microclima es la sinfonía de una alegría pastoral.

No es pues una utopía este proyecto inacabado de enlazar Madrid con éste Valle a través de un tren rápido que fuera continuación de su Metro.

El Doctor Brasa quiere volver a la conciencia de la tierra. Hombre de vocación científica, creo que sus cultivos aquí le han hecho lírico, porque es en este Valle donde trata de explicar sosegadamente su alma, donde trata de aclarar el misterio del tiempo y el sentido de la vida. Y también porque quiere agradecer a los paisanos del Tiétar su orgullo por este Valle y su buena disposición para pregonarlo.



Foto Marqués Sta. M^o del Villar

Este es un manojo de palabras que quisiera sirviese para llamar la atención sobre esta reserva de longevidad, asentamiento ideal para una estación, válida igualmente para el invierno que para el verano, y para todo diálogo sobre un devenir ecológico.

Para conservar la paz del espíritu, que como dice un proverbio árabe, consiste en no esperar nada sino en encontrar la verdad, que no hay que buscarla fuera porque está en uno mismo, es una recomendación saludable la de huir del mundanal ruido y retirarse al Valle del Tiétar, este posible paraíso terrenal, en el que los Toros de Guisando son un monumento en piedra viva no sólo a la fauna ibérica sino metáfora de alguna de las características étnicas de nuestro país, una oda a su nobleza y a su bravura; una meditación sobre la España profunda que emerge en esta comarca.

Excmo. Sr. Alcalde. Sin su colaboración decidida, abnegada y constante, sin escatimar esfuerzo ni medios, poniendo entusiasmo, no hubiese sido posible esta reunión, "bautizo de sangre", para la Sociedad de Estudios del Valle del Tiétar, que inmerecidamente me honro en presidir. Arranca de aquí la SEVAT en el primer acto público cultural hacia misiones muy selectivas, pero

muy amplias. Mi agradecimiento al ilustre periodista D. Juan Carlos Villacorta, Director General de la Revista "El Alcalde" por esta presentación tan objetiva del Valle del Tiétar. No ha dudado en calificarlo como "paraíso terrenal".

Pero queridas amigas, queridos amigos, habitantes, herederos, propietarios espirituales, propietarios sociales y materiales de este admirable Valle; después de oír las palabras que me dedica Juan Carlos Villacorta casi no me atrevo a hablar. Temo desilusionaros. Ya os dais cuenta que están dictadas por el cariño y la generosidad. No las merezco.

Modestamente, me veo obligado a presentarme. Soy un hombre sencillo. Humilde, sin falsa humildad. Además de mi humildad, procuro encarnar vuestras virtudes como hombre trabajador; constante. Mis jornadas de trabajo son habitualmente de dieciséis horas desde hace bastantes años. No descansé, porque no lo necesité; creo, que ni un solo minuto en mi vida. No pienso descansar. Sólo Dios puede determinarlo. Llegué aquí hace 35 años; madrileño de adopción; nací un poco más allá, en esta misma Castilla vuestra. Donde tenéis vuestras raíces; de allí vinieron muchos de vuestros apellidos. Alfonso VII, rey de León, en el vacío que dejaron los árabes, mandó aquí lo mejor de su Reino. Especialmente, de León. Vinieron también de Zamora, Salamanca y Palencia, aunque en menor proporción. Aquí me acogisteis en un abrazo que ya se hace eterno.

MEDICINA

Con la medicina aprendemos a vivir. Con la ignorancia a morir. Gracias por hacer posible estos comentarios siempre modestos por ser míos. Vosotros, todos los que me estáis oyendo, constituís la aristocracia biológica del Valle del Tiétar.

Viviréis más de cien años. Hay que aprender la lección de estos grandes "maestros", que ahora os presentaré. Habéis venido por curiosidad, pero cuando salgáis de aquí, después de unos minutos, vosotros y yo, seremos distintos de como éramos antes de entrar en este magnífico salón. La filosofía del Valle del Tiétar durante siglos ha sido plantar hombres, cultivar hombres. Yo suelo recordar un hecho que está en la memoria de todos. Cuando queremos una cosecha para un año, sembramos trigo u otros cereales. La cosecha será dentro de ese año. Cuando queremos una cosecha para diez años, plantamos árboles. Pero cuando queremos cosechas "eternas", plantamos hombres. El Valle del Tiétar plantó siempre hombres y aquí están también las cosechas eternas. Hoy son protagonistas, sois protagonistas de la longevidad más alta dentro de España. Hombres llenos de vida, no vacíos como los nidos de pájaro abandonados. En la transcripción de la conferencia no se pondrán nombres. Pero hoy aquí tenemos el placer de disfrutar la presencia generosa de cuatro personas que rozan el siglo.

M.A.T.- I.S.A.- I.S.M.- J.U.L.-, todos ellos con ancestrales raíces en el Valle del Tiétar. En la estadística y en trabajos posteriores, podremos publicar la historia clínica y social, la sociolaboral de muchos más. Algunos ya estudiados; otros que estudiamos ahora; estudiaremos más. Un accidente de coche reciente limitó el aumento de la casuística. Por eso la conferencia es el preámbulo para seguir estudiando y comunicando algunas claves de esa longevidad consustancial con el Valle del Tiétar.

Como soportes humanos, como maestros y protagonistas de una larga vida, presentamos directamente una mujer -ved con especial atención en las estadísticas la longevidad de la mujer-, un hombre dedicado toda la vida a la explotación y cuidado de

los pinares; otro hombre con ocupación mixta durante algunos años de la vida, en el campo y como vigilante de una primitiva central eléctrica. Hay otro hombre que representa la actividad intelectual casi pura dentro del Valle. Estudiamos otros grupos determinados por algunas variaciones entre la agricultura, la ganadería, el trato de ganados, etc.. Estos hombres, estas mujeres, cuando están alcanzando el siglo, como lo han hecho otros que lo alcanzaron, han hecho suyo un lema que lo ofrecen para imitar: "descansar es empezar a morir". Recuerdo ahora una anécdota. La viví yo. En Madrid, dos hombres estaban trabajando en un solar; hacían una zanja. Uno trabajaba con intensidad, rapidez y constancia; el otro, era lento, parecía cansado. Le pregunté al segundo: "¿Por qué trabajas tan lentamente, como si estuvieses agotado?". Y me contestó: "trabajo para cumplir una obligación. No tengo otro remedio. Es mi triste destino. Estoy haciendo los cimientos para una casita". Le hice la misma pregunta al otro. Trabajaba sin parar y apasionadamente. Me contestó: "Yo estoy haciendo una catedral". La anécdota nos viene bien decirla aquí en esta pequeña y laboriosa ciudad, a cuyos hombres se les denomina "los orugas". Hoy nos preside su máximo representante: el Excmo. Sr. Alcalde. Comprendo ese aplauso espontáneo. Hemos esbozado lo que es un principio fundamental, a manera de primer mandamiento, para los hombres del Tiétar: la laboriosidad como uno de los pilares de la longevidad.

La longevidad en los habitantes del Valle del Tiétar, donde es ancestral y hereditaria, alcanza las máximas cotas de España. A lo largo de la exposición, señalaremos que aún potencien más esa longevidad. Los hombres del Tiétar tienen una dentadura débil. En el momento actual los focos sépticos, como secuela de la misma,

evitan cada vez más el desencadenamiento de artrosis y artritis degenerativas. Se añade la perfecta masticación, aprovechando toda la riqueza nutritiva de la dieta autóctona.

PAISES LONGEVOS

Tradicionalmente hay pequeñas regiones en el Mundo, que han sido catalogadas como las más longevas en el Planeta. ¿Surgirán otras que no se hubiesen estudiado hasta este momento?.

Las regiones donde la vida del hombre es más larga son generalmente regiones escarpadas. La supervivencia en ellas exige a sus habitantes dureza en el trabajo. La alimentación suele ser sobria y a base de productos cultivados en las mismas. Eso ha sido el Valle del Tiétar durante siglos. Los grupos humanos que viven en ellas -en esas regiones longevas- son grupos de una gran paz espiritual, con una filosofía de vivir tranquila y reposada.

HUNZALAND

A los habitantes de este país se les denomina "Hunzas". Son 40.000 aproximadamente. El país está dividido en regiones; la mayoría en Cachemira, perteneciente administrativamente a Pakistán. El resto en Sinkiang, controlado por Rusia. Es un país montañoso. Escarpado. Duro país para arrancarle el pan de cada día. Es una población pobre. Son trabajadores incansables. Trepan y bajan de las montañas para conseguir sus recursos. Son pobres pero resignados. No aspiran a grandes riquezas; cuidan sus tierras con mimo. Son verdaderos maestros en la agricultura tradicional. Toman leche en cantidad discreta, requesón y queso. Toman las legumbres verdes que ellos producen, así como los tubérculos y las frutas. No suelen hacer excesos en carnes, ni aun en la leche tan abundante. De

las 2.000 calorías diarias que toman, solo 1,5% corresponde a la carne. Se puede apreciar allí grandes líneas comunes con el Valle del Tiétar tradicional. Tenéis que mirar hacia atrás para comprenderlo. Pero es desde ahí, desde donde se arrastra la herencia.

ABJASIA

Si Hunzaland fue estudiado por miembros de la Universidad de Harvard hace más de cuarenta años, Abjasia lo ha sido también desde hace aproximadamente treinta y cinco años por la Universidad de New York y otros grupos científicos de Kiev. Es una pequeña región aproximadamente de 150.000 habitantes, situada geológicamente de una manera privilegiada al este del Mar Negro. Al sur está el Cáucaso con sus altas montañas que separan a manera de muralla al norte y al este de Ucrania. Al sur, Turquía y Armenia. Como dato histórico hipotético hay que recordar que en Armenia está el Monte Ararat donde según la leyenda se "posó" el Arca de Noé después del diluvio universal, a cuya comprobación científica, se está llegando en los últimos años. En Abjasia los inviernos son cortos y moderados. Los veranos suaves. Estas son también las características del Valle del Tiétar. Es aquí donde se controló que mientras en Rusia y en el mundo occidental sólo el 0,2% de los hombres rebasaban la vida media, en Abjasia, era el 2,6% los que la rebasaban con aumento del número de centenarios. Los estudios estadísticos con estas apreciaciones comenzaron con rigurosidad en 1.956.

La dieta gira en torno a los alimentos regionales. Es común a la larga longevidad, en general, la dieta austera y sin excesos ni siquiera circunstanciales. La miel en esta región, la leche agria, el queso, el requesón, las frutas y verduras cultivadas por ellos

ESTADÍSTICA MAYORES DE 65 AÑOS (CENSO 1993)

	Poyales del Hoyo	Guisando	El Hornillo	El Arenal
> 65	250	206	157	315
% sobre Tot.	29,38	27,72	29,13	27,75
	Arenas de S. Pedro	Mombeltrán	Cuevas del Valle	Villarejo del Valle
> 65	1319	320	151	161
% sobre Tot.	20,08	36,36	22,67	33,54
	S. Estéban del Valle	Sta. Cruz del Valle	Piedra-laves	Casillas
> 65	337	182	463	241
% sobre Tot.	33,33	27,45	21,30	24,25

(Datos tomados de *Estudio socioeconómico de la provincia de Avila*, t. III, 1995)

mismos, con un régimen moderado también de carnes, es una de sus claves nutritivas. Otras sin duda es la genética, la herencia. Reiteramos esta afirmación. Tenemos que mirar siempre atrás. En Abjasia es antigua su alta longevidad. La mayoría han tenido hasta cuatro abuelos de más de 80 años. En lo físico, el rasgo común ha sido el trabajo duro, lo impone la topografía del terreno que exige esfuerzo continuado para lograr los elementos imprescindibles de supervivencia. Son pobres también. Tienen lo justo. Luchan en el trabajo cotidiano para conseguirlo. No nos deslumbremos, queridos amigos, recreándonos en esta época del turismo. Siempre tenemos que mirar hacia atrás.

EL VALLE DE VILCABAMBA

Aquí se incluye en la alimentación otros elementos más "exóticos" para el mundo occidental, como es la yuca. Se añade el



Arenas de San Pedro a inicios del siglo XX. Foto Marqués Sta. M^a del Villar.

maíz, gachas, habichuelas, soja, patatas, leche, requesón, pequeñas cantidades de trigo y cebada. Poca carne y pescado. Vilcabamba está en una región del Ecuador poco poblada a 1.500 metros de altitud. El clima es suave, como los otros enclaves mundiales de alta longevidad. Hay pocas variaciones estacionales. Los inviernos son lluviosos y secos los veranos. Entre otros estudios médicos destaca la baja cifra de colesterol en sangre. No hay hipertensos. Apenas consumen alcohol. Fuman abundantemente un tabaco que ellos mismos cultivan y elaboran. Es de características distintas a nuestro tabaco tradicional. No conocemos estudios más precisos. La región toma el nombre de "Vilca". El árbol

"vilco" es abundante en esta región. "Bamba" significa valle: Vilcabamba se denomina la región. El "vilco", es un árbol alucinógeno. Tiene para ellos significación de "sagrado". ¿En qué medida aprovechan las virtudes biológicas alucinógenas?. ¿Las utilizan alguna vez?. No tenemos aún respuestas fiables. Es un pueblo pobre, donde el trabajo cotidiano se impone para subsistir.

De la historia muy reciente son varios centenarios con los mismos apellidos nuestros, Ecuador es uno de esos entrañables países hispanoamericanos. Veamos: Alegría Jiménez Flores, 110 años. Francisco Mendoza Navarro, 110 años. El gran patriarca de los centenarios fue José Veru, que falleció a los 150 años. José Toledo a los 140 años. Hubo recientemente algún otro centenario en torno a los 110 años. Admirable longevidad. Requiere estudiarla con más profundidad. El Valle del Tiétar es en nuestro país, por lo que hasta ahora sabemos, la región de más alta longevidad. Los estudios continúan.

ALGUNOS DATOS TOPOGRAFICOS

La topografía del Valle del Tiétar ha impuesto, desde que llegaron los primeros habitantes, un tipo de trabajo para subsistir, capaz de ser soportado por una raza fuerte, física y espiritualmente.

Las nubes, vienen rozando, empujadas por los vientos del norte sobre la meseta castellana. La meseta es más fría. Rebasan fácilmente la muralla de Gredos y sus estribaciones, límite norte del Valle del Tiétar. Después, está el foso, de temperaturas suave, templada; se desintegran en lluvias suaves también en esas cumbres que vemos frecuentemente con nieblas blancas, y originan los regatos de lo que luego serán caudalosos y cristalinas gargantas. El régimen

de lluvias del Valle es superior al de todas las regiones circundantes. Los vientos templados, a nivel del río, entran como por un túnel desde el Valle de la Vera, hasta su nacimiento en Rozas de Puerto Real. El resto del microclima lo hacen las lluvias pródigas y suaves.

En el primer nivel del Valle escarpado, rebasada la cresta desde el norte, sólo hay líquenes y rocas de granito desnudas. En el segundo nivel, piornos y retama; hierba "cervuna". Abundan las aves rapaces. Gavilanes, ese bello pueblo, nace así por su raíz toponímica en este nivel. Aquí hay prados de altura, donde los ganados pastan en determinados momentos; subir y bajar hizo fuertes y duros a estos hombres. Es aquí donde surge el helecho. Hasta el tercer nivel no aparecen los árboles; son primeros, los castaños, pinos y robles; son los árboles autóctonos de más altura. La encina y el alcornoque complementan la vegetación arbórea. En este nivel, los alimentos, los frutos, son cada vez más importantes para la subsistencia; la cabra, sustento durante muchos siglos de los hombres del Valle, también es abundante en este "nivel". Los frutales han sido también una de las riquezas más importantes del Valle del Tiétar y abundan en este tercer "escalón". Comienzan los terrenos abancalados para retener la tierra y poder regar con el agua de las pendientes gargantas. Muchos poblados actuales están a este nivel. Las huertas, en pequeñas parcelas abancaladas abrigadas de los vientos del norte, abundan también a esta altura y se multiplican en lo que podemos llamar cuarto "nivel". Más prados, porque además pueden regarse. Gran riqueza de agua. Hasta hoy el hombre del Valle apenas hizo pozos. La ganadería, su principal sostén, no los ha necesitado tanto como las tierras de cultivo agrícola. En este cuarto nivel y en el quinto, las ovejas sustituyen a las cabras y comienza el ganado

vacuno. Es el quinto nivel quizá el más rico: ovejas, vacas, cerdos de montanera. El quinto nivel sufre -aún hoy- una transformación permanente; más ganadería; frutales; más prados; encinas, base de la montanera: alcornoques, jaras, fresnos y olivos. Prados llanos y exuberantes en las márgenes del río. Huertas también abundantes. Aves migratorias como las grullas o las garzas. Multiplicidad de aves autóctonas que juegan en el equilibrio ecológico con las aves rapaces que anidan a más altura, y que vemos planear (águilas y buitres) majestuosamente sobre el idílico Valle del Tiétar. En las aguas, en las aguas remansadas, donde quiera que estén, parejas de patos salvajes muy esquivos, cigüeña blanca, y cigüeña negra. Desde este nivel quinto, en las márgenes del río Tiétar, hasta el primer nivel pegado a la cresta más alta, el hombre, este hombre luchador dominó y arrancó el pan al bosque tupido inspirador del "Libro de Montería", testimonio relevante de esa riqueza salvaje. Nuestro hombre, el hombre del Valle, no solamente dominó la topografía; necesitó vencer las alimañas tan numerosas como describe el famoso Libro. Además, desmontó el bosque tupido y cazó las fieras incompatibles con sus ganados, una vez que había logrado desbrozar la maleza selvática y arrancar los grandes árboles para conseguir prados. Esta conjugación de hombre duro y terreno duro, configuró la raíz de la longevidad actual de sus descendientes.

NONAGENARIOS

Presentamos ahora varios amigos, habitantes del Valle, nonagenarios. Son muchos los que podrían hacer presencia aquí. Ese accidente inesperado de coche al que hice referencia, nos lo ha limitado. En la segunda parte de este trabajo lo haremos con toda la prodigalidad.



Valle del Tiétar. Foto: Marqués Sta. M^a del Villar.

Insistimos en que no podemos dar nombres. Sólo podemos disfrutar de su presencia. I.S.A.- Cumple en estos días 99 años. Nunca recibió un homenaje. Hoy, con vuestro aplauso y vuestro cariño, se lo ofrecemos aquí. Es el más longevo, el decano del Alto Tiétar.

M.A.T.- Mujer. Os hacía observar que prestaseis atención especial a la longevidad de la mujer. Nació en aquel jardín colgado de la sierra, cuyo nombre le dieron los míticos pájaros: "Gavilanes".

I.S.M.- Nonagenario ilustre y deslumbrante por su mente sin ninguna huella de los años. No hay centenarios en estos años. Un centenario puede ser como una estrella solitaria. Cuando no existen, lo tenemos que valorar por los datos que señalamos en nuestra estadística. La que nos han dado los Ayuntamientos en abnegada colaboración que agradecemos desde aquí. Nos quedan algunos otros ayuntamientos. Lo compararemos también con otras regiones de

España que últimamente nos disputan la fama. Solo las estadísticas pueden decir esa verdad. En los antecedentes de muchos de nuestros habitantes del Valle hay hasta cuatro abuelos con más de 80 años, como en Abjasia.. Podríamos hacer el recuento de centenarios en los últimos 25 años. Pero lo haremos con más seguridad en la continuación de esta conferencia.

J.U.L.- Es intelectual.

Toda la vida ejerció esta vida del espíritu. Nació aquí, ejerció aquí, tiene una mente clara, una gran capacidad de relaciones públicas, con la sensación de que tampoco hubiesen pasado los años. Es brillante en la conversación y profundo. Tiene una gran forma física, una gran memoria, y una actividad justa, la que le corresponde por su carácter. La que tenía los años anteriores.

La estadística a veces es ingrata; pero tenemos que darla. Vedla al final de estas páginas; por ella, por sus números, llegamos a nuestras conclusiones en la época de la "informática" que es particularmente eficaz y poco a poco expondremos las razones de por qué se vive más aquí que en el resto de España. Pero hay que demostrarlo rigurosamente. Ya sé que estáis inquietos por conocer los mandamientos de nuestros "principes longevos" y otros varios centenarios que estudié y estoy estudiando. Ya veis que faltan algunos ayuntamientos. De ellos, en algunos hay datos reveladores como en Pedro Bernardo, Lanzahíta, El Arenal, Candeleda, etc.

RASGOS COMUNES.- Sería muy pesado -y más en un día de verano- expone-

ros el test amplio que diseñamos para el estudio de cada una de las personas. Podéis deducirlo en parte de las conclusiones que expongo a continuación. De no ser así, tenéis que entrar en el planteamiento de genética, herencia, antecedentes familiares hasta donde sepa la persona de abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, impactos del envejecimiento en la personalidad, trabajo, nutrición, hábitos alimentarios, aparato respiratorio, tabaco, defensas inmunitarias, corazón, tensión arterial, modalidades de fatiga, cansancio, circulación de retorno, historia renal, aparato urinario, aparato genital, hábitos sexuales, hijos, peso, horas de descanso, sueño, cefaleas, jaquecas y accesos diversos epileptiformes, evolución espiritual, ética, religión, inquietud por asuntos públicos, resistencia física, actividad en su edad actual y en la antigua. Razón del 17% en nuestra experiencia de centenarios y nonagenarios activos, regulación de la temperatura, antecedentes patológicos personales minuciosos, hábitos como el tabaco, vino u otro tipo de alcohol, actividades que ejerció dentro del Valle, alturas, actividad en invierno y en verano, actividad fuera del Valle, análisis de sangre que nos sean accesibles como el colesterol, urea, glucosa, recuento, función hepática, reumatismo y reacciones reumáticas, todas las reacciones inmunitarias, marcadores si los hubo en el orden tumoral, marcadores de enfermedades degenerativas, etc. Parece complejo, pero no lo es. Es un problema de método. Solo así las hipótesis de longevidad podrán tener verdadero valor.

Tomamos como referencia I.S.A. Hay muchos rasgos comunes entre los hombres de alta longevidad en este caso concreto, en el Alto Tiétar, a los 99 años. Buena salud, como en los otros estudiados, sin casi antecedentes patológicos personales. Sesenta por ciento buena salud. Buen apetito. Austero a pesar del apetito. Ninguna conce-

sión a la glotonería. Mala dentadura. La perdió en su mayoría a los 20 años. Lo resolvió en parte entre 40 y 45 años. Perfectas digestiones. Deposición con exactitud de reloj.

Aparato respiratorio.- No fuma; años enteros sin catarros. No expectoración. Buena capacidad para subir y bajar montañas sin fatiga. Dedicado al cuidado de los pinos y de la resina (nos parece que hay una gran influencia en la longevidad entre los que se han dedicado a esta actividad). Marcando árboles. Ayudar en el transporte.

Corazón.- No palpitaciones ni fatiga. No hinchazón de piernas ni problemas de circulación de retorno. Sin antecedentes de amigdalitis.

Riñón y aparato urinario.- Siempre normal, con excepción de los diez últimos años, ligera hipertrofia de próstata. No se le ha operado. Varias micciones nocturnas. Síntomas discretos.

Aparato genital.- Prolífero. Muy activo. Templanza cuando era necesaria. Regular. No exaltaciones sexuales. Matrimonio equilibrado. Mujer como si fuese un ídolo. Mujer sobre todo. Padre ejemplar. Patriarcado familiar y disciplinario. Hogar antes que todo. Hombre casero.

Peso.- Equilibrado, más bien escaso. (Al señalar este dato pienso en las muchas mujeres que tienen la preocupación de sobrepeso; pero la medicina viene llena de soluciones para vosotras; solo disciplina, ejercicio, y régimen adecuado). Vuestra protagonista en este pequeño grupo M.A.T., mantuvo siempre un peso equilibrado, con trabajo siempre también continuado y constante.

Sistema nervioso.- Buen sueño. Aislamiento entre las preocupaciones y el descanso. Gran resistencia a los acontecimientos dramáticos. Estoicismo. Como un testigo frío pero eficaz. Salir temprano con

la comida en el burro, trabajar desde el amanecer hasta el anochecer, y además volver siempre con una carga de leña para casa.

Queridas amigas, queridos amigos, nos contemplamos cien años en estas costumbres. De los otros centenarios estudiados, el 20%, han sido y son activos en trabajo rutinario y sencillos. 50% de los nonagenarios, activos también y eficaces en trabajos de rutina sin gran esfuerzo. En nuestro caso I.S.A., paseo diario para ver las fincas próximas. Sentarse en un sitio al sol, y leer el periódico sin gafas. Visita a los hijos que viven más allá. Sentido instintivo de la prudencia en el esfuerzo físico y en los problemas espirituales. No se arriesga. Muy seguro. En el burro hasta los 91. Anda los caminos que le fueron familiares. Debilidad por la huerta y su trabajo hasta hace pocos años. Hasta que se sintió seguro; jubilado mucho antes, sigue visitando los pinares y critica las técnicas de extracción de resina. Visita poco a poco los prados altos y frescos. Fue protagonista, como todos en su pueblo, de subir los ganados desde la margen del río a las crestas más altas; cumplir esa función como algo atávico durante siglos. Regar los prados. Mover el ganado para el aprovechamiento de la leche. Cuidar los cerdos hasta hace poco en el campo. Control de la función de las cabras. Cargado siempre de leña, como ya dijimos. Sin respeto al frío del invierno y al calor del verano. Caminos estrechos de herradura. Siega, trilla, molienda, complementando el trabajo para tener la reserva del "pan nuestro de cada día". Aquí tenemos personificado el hombre de la introducción de la conferencia que siempre está "haciendo una catedral". Nunca hay descanso. También hay una huerta pequeña; allí unas colmenas. Siempre de sol a sol. En los días de fiesta cuidar también los animales. El Valle del Tiétar reúne esas cualidades de terreno

escarpado y esas virtudes de los hombres duros, con primaveras largas, otoños largos también, inviernos muy cortos, flores todo el año, sin temperaturas extremas. I.S.M. desarrolló una vida parecida y además controló una central eléctrica rudimentaria a cierta altura sobre su pueblo. Sobre todo lo de campo, subir y bajar, si era necesario, a la Central. Obligaciones ganaderas y agrícolas desde la margen del río hasta la cresta de la sierra. Los inviernos que precedieron los 50 años últimos eran más crudos. Pero la nieve no importaba porque había que continuar y siempre se continuó. La casa, con leña para calentarse. La huerta, subiendo por aquella vereda, cavada y estercolada. Ella, M.A.T., desde la atalaya de los 96, recuerda que sufrió más. No tenía calzado. En los pies un trozo de piel de burro sujeto con unas cuerdas. Su pueblo más elevado sobre el nivel del mar. A veces no había piel de burro y recogió "piñotas", descalza. Vendió muchos sacos de "piñotas a perragorda (10 céntimos)". Era básico para el sostén de su madre y ella. Hoy es la que más sabe de Azorín; fue primera doncella durante varios años. Fue predilecta de aquel matrimonio histórico en el mundo intelectual.

ANALITICA MEDICA

No tengo todos los datos aquí que quisiese. Los tendremos para completar esta obra. Los médicos del Valle, excelentes profesionales, espero que nos presenten también esta colaboración. Aportarán otros datos individuales seguramente. Lo señalábamos más arriba: recuento sanguíneo equilibrado, y bioquímica como la colesteroquina, urea, glucosa, y todo lo señalado en el test, en general, con buen equilibrio. Los parámetros, las constantes, se pueden confundir con las de una persona muy joven.

ESPIRITU

Carácter agradable; tienen mucho gusto en las relaciones sociales ("Ávila de los Caballeros"). Autoritarios; disciplinados; vocación patriarcal sin imponer nada; escrupulosos en la autoridad; escrupulosos en la ética (las cosas sólo pueden ser perfectas y tienen un gran sentido de la perfección); sin temor a la muerte; hablan de ella con gran familiaridad; paralelismo entre la ética y la religión; en su mayoría, y en las cumbres de la edad muy piadosos; el 20%, con proyectos de futuro, como para "vivir eternamente". Interesados en los asuntos públicos, políticos; entusiasmo juvenil por las cosas mejores; sentido agudo del humor (humor socarrón del hombre serrano); optimistas; se dice de otras regiones en el mundo, que son ingratas, y hay que mirar al cielo porque mirar a la tierra es desagradable. En el Valle del Tiétar la mayoría de los días (consúltese cualquier calendario) son luminosos, radiantes de claridad, de cielos azules, estimulantes, positivos, porque reúnen esos tres ingredientes que parecen milagrosos: sol, agua, flores, y en definitiva belleza. Una gran belleza. Esta es también una de las bases biológicas de la longevidad.

Los hombres del Valle del Tiétar no son egoístas. Aun en este sentido son personas de un gran equilibrio. Tiene lo justo. Han luchado mucho para conseguirlo. No le sobra, pero no le falta nada. Conjuga esa parte espiritual, esa filosofía de la tranquilidad reposada, con la alimentación conservadora bien administrada de productos que durante siglos ellos mismos han cultivado y conseguido y que, en los regímenes más abundantes de lluvias, los mantienen aislados en la "troje". No suelen aspirar a grandes riquezas. Son generosos, naturalmente generosos.

ESTADÍSTICA MAYORES DE 70 AÑOS (CENSO 1996)

	Sta. M ^o del Tiétar	Sotillo Adrada	Higuera Dueñas	Mijares
> 70	61	432	85	195
% sobre Tot.	16.14	12.32	26.48	17.91
	Casavieja	Candeleda	Gavilanes	Lanza- hita
> 70	372	717	170	190
% sobre Tot.	22.14	13.44	22.82	20.41
	Nava- hondilla	Pedro Bernardo	Fresne- dilla	La Adrada
> 70	44	377	42	257
% sobre Tot.	32.35	25.39	24.71	12.83

(Datos procesados por J. M. González)

ALIMENTACION

El Valle del Tiétar, con trabajo, es fértil. El hombre del Valle, tradicionalmente, "comió" aquello que producía. Además, siempre lo tomó con moderación. Esta es una de sus características. De no haber sido así, tampoco hubiese podido trepar por las montañas con sus ganados desde el río a las cumbres altas. Ha producido y toma frutas, verduras, patatas, repollo, tomate y pimiento, y las verdes y secas (carinas), legumbres; de los frutos secos, las castañas y la nuez. Tomó leche de cabra durante siglos; de oveja después; de vaca, queso, requesón, moderada mantequilla y en general grasas moderadas. Hay como un freno selectivo cuando se vive en el Valle. Hacia las grasas, carne de cabra, fresca y especialmente curada. También durante siglos fue la base de la alimentación proteica. La carne de cerdo, la grasa de cerdo, ha sido posterior. Siempre muy limitada. La oveja y el vacuno también es más reciente. Insistimos en una limita-

ción casi instintiva de las grasas y moderada cantidad de carne (proteínas). La gallina, los huevos, es alimentación muy antigua, pero especialmente los últimos, restringidos; siempre tomados de una manera muy inteligente. En el condimento de los alimentos suele abundar el ajo. Menos, a pesar de los centros de producción cercanos, el pimentón. Sopa de pan, de su pan, procedente de su trigo. Los molinos abundaron extraordinariamente en el Valle del Tietar. Y de las grasas vegetales, el aceite de oliva. Son buenos productores de aceite y lo consumen como base de este régimen que difiere muy poco del clásico régimen mediterráneo. Tradicionalmente también, entre los pescados, se tomaron durante los últimos años sardinas conservadas de muy distintas formas. El pescado de la región lo ha constituido siempre los peces de las gargantas. Hay miel natural de gran calidad como en todas las regiones donde abundan las flores. En alguna época del año también setas. El vino es un complemento muy importante en toda la alimentación del Valle. Cualquiera de los hombres nonagenarios, entre la comida en el trabajo y la llegada a casa, en muchos, alcanzó el litro y medio.

Nunca menos de litro y cuarto. El vino del Valle del Tietar es de una calidad excepcional.

GRACIAS

J.U.L.- I.C.A.- I.S.M.- y M.A.T.-, quiero expresar mi agradecimiento. Pero no tengo palabras para tanto sacrificio y tanta generosidad. Gracias por enseñarnos tanto desde la admirable cumbre de vuestra edad. Cariñosamente interpretando el sentimiento de esta gran concurrencia os doy un fuerte abrazo.

Gracias a vosotros, amables y sufridos asistentes a esta modesta conferencia, por ser mía, porque habéis hecho posible la comunicación de algo tan esencial en este Valle nuestro. Yo espero, que como dijimos al principio, ahora, cuando salgamos ya seremos distintos de como éramos al llegar.

Gracias.

Muchas gracias.

(Conferencia celebrada en el Salón de Plenos de Sotillo de la Adrada el 2 de agosto de 1996)

Foto: J.M. González

