

El hombre más viejo del mundo, Walter Breuning, muere a los 114 años en Montana; sus claves de la longevidad: mantener la actividad mental y física

Recetas para vivir un siglo

BARCELONA Redacción

Comer sólo dos veces al día, tomar aspirina, aceptar los cambios sin sobresaltos, trabajar tanto tiempo como sea posible y ayudar a los otros... ¿La receta para vivir un siglo? A Walter Breuning, un jubilado de Estados Unidos, le sirvió para aguantar 114 años en pie. Breuning murió el jueves en un hospital del estado de Montana y era, supuestamente, el hombre más viejo del mundo. Supuestamente porque existen diferentes registros de grandes longevos y es muy posible que no se lleguen a descubrir a todos los mayores de cien años que habitan el mundo. Si aún muchas personas carecen de partida de nacimiento, quién sabe cuántos supercentenarios habrá.

Pero Breuning tenía toda su historia bien documentada. Nació el 21 de septiembre de 1896 en Melrose, Minnesota. Finales del siglo XIX y principios del XX. El hombre vivió durante esos años sin agua corriente, sin electricidad... lo normal para la época. En una

Los factores biomédicos sólo suponen el 20% de las causas que influyen en la esperanza de vida

entrevista con la agencia AP antes de morir, Breuning recordaba con gracia esos días. Nació en un mundo "simple" y murió en otro totalmente distinto, rodeado de aparatos electrónicos, televisores, cohetes, teléfonos móviles, internet y iPads. Nada de eso existía cuando se mudó a Montana en 1918. Allí trabajó 50 años en la compañía de ferrocarriles. Se jubiló a los 66 años y así disfrutó de 48 años de retiro, casi tantos como los años trabajados.

Este supercentenario seguía sus particulares normas para mantenerse en forma. La más importante, pese a todo, era la de seguir activo, tanto mental como físicamente, dijo en más de una ocasión. Precisamente los expertos en gerontología señalan la actividad y el contacto con otras personas como dos de las principales características que comparten las personas muy longevas. En un simposio sobre gerontología celebrado en Lleida en octubre del 2008, el profesor de la Universitat de Lleida Brian Worsfold indicaba que



Tres siglos. Walter Breuning nació en 1896 en Estados Unidos y trabajó en la compañía de ferrocarriles

del 20% del total de las causas que influyen en un envejecimiento de mayor o peor calidad. Los genes importan, pero también los hábitos de vida saludables y el hecho de contar con una amplia red social y familiar, algo que también corroboran diferentes estudios del Instituto para el Envejecimiento y la Salud de la Universidad de Newcastle, que dirige Tom Kirkwood.

Breuning, pese a los achaques de su muy avanzada edad, mantenía "la mente intacta", recordaban ayer los cuidadores de la residencia en la que pasó los últimos años de su larga vida.

El estatus socioeconómico o la cultura también resultan determinantes en la esperanza de vida. Una mejor educación repercute en los conocimientos sobre nutrición y salud. También está relacionada con un mayor nivel de ingresos, con los cuales es más sencillo acceder a determinados cuidados y alimentación. Para Breuning, la larga vida se conseguía comiendo dos veces al día, tomando aspirina, aceptando los cambios...●



OPINE SOBRE ESTE TEMA EN

www.lavanguardia.es/participacion