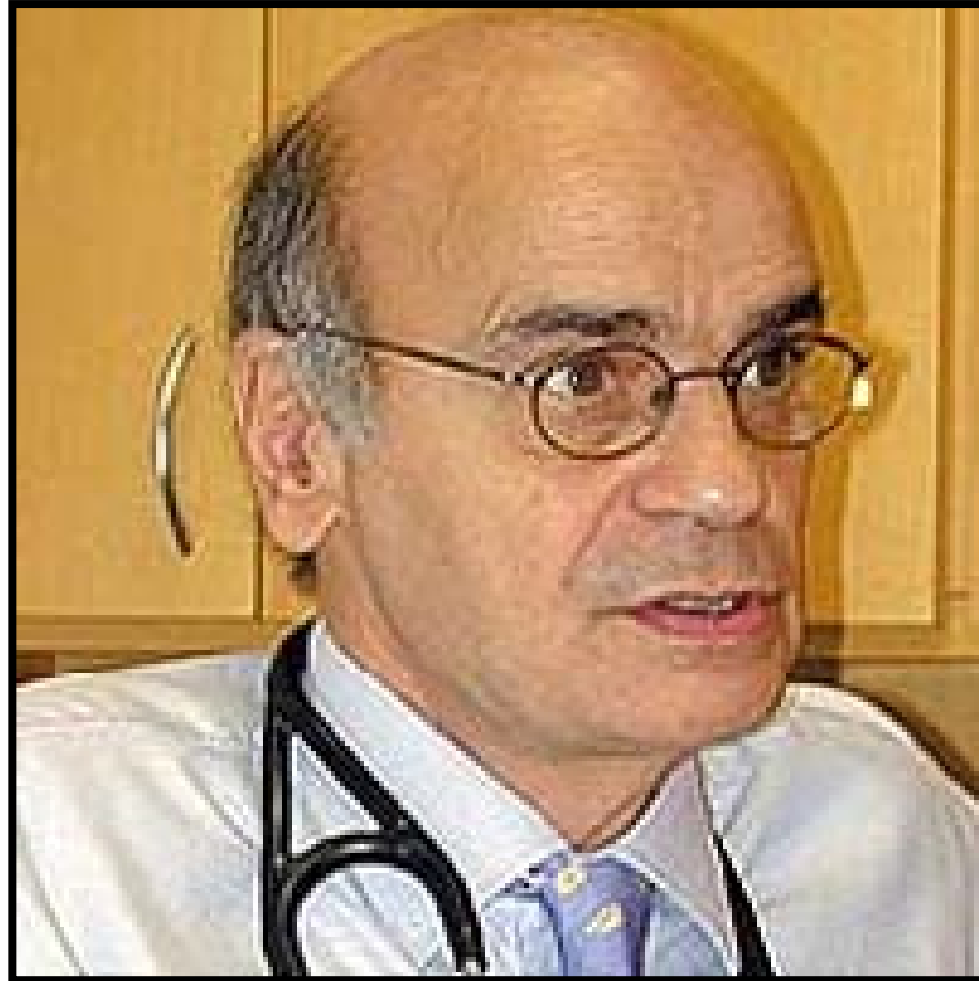




REFLEXIONES DE UN PREMIO NOBEL

Con sonido



Reflexiones del oncólogo brasileño Drauzio Varella, ganador del Nobel de Medicina.



DEFINICIONES

a. Tercera Edad:

Oficialmente comienza a los 60 años y se supone que termina a los 80, pero no hay consenso.

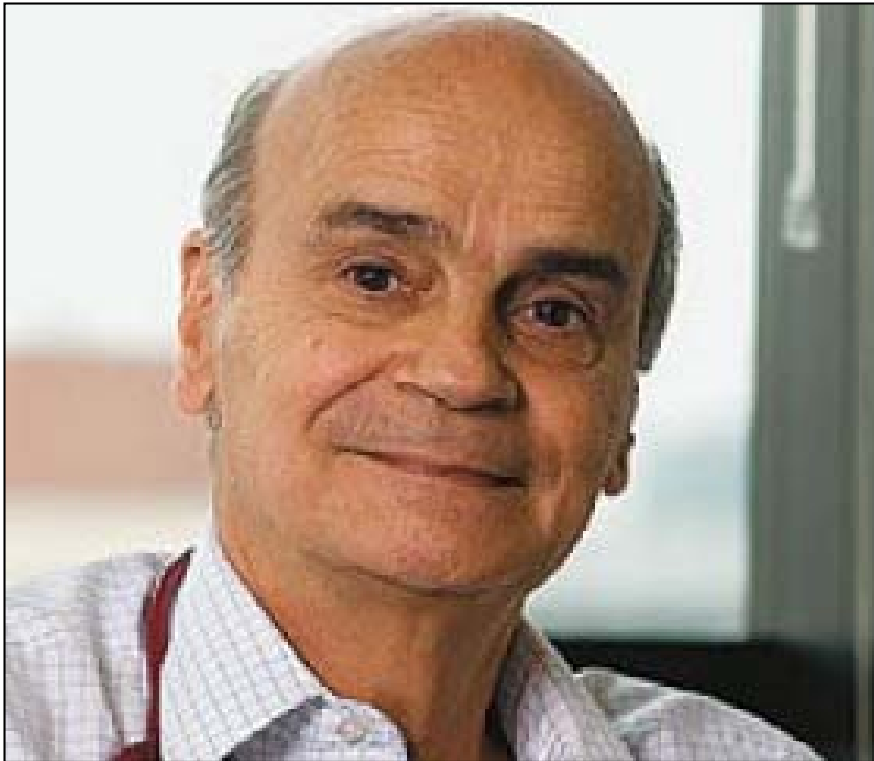
b. Cuarta Edad o Vejez:

Se inicia a los 80 años y termina a los 90.

c. Longevidad:

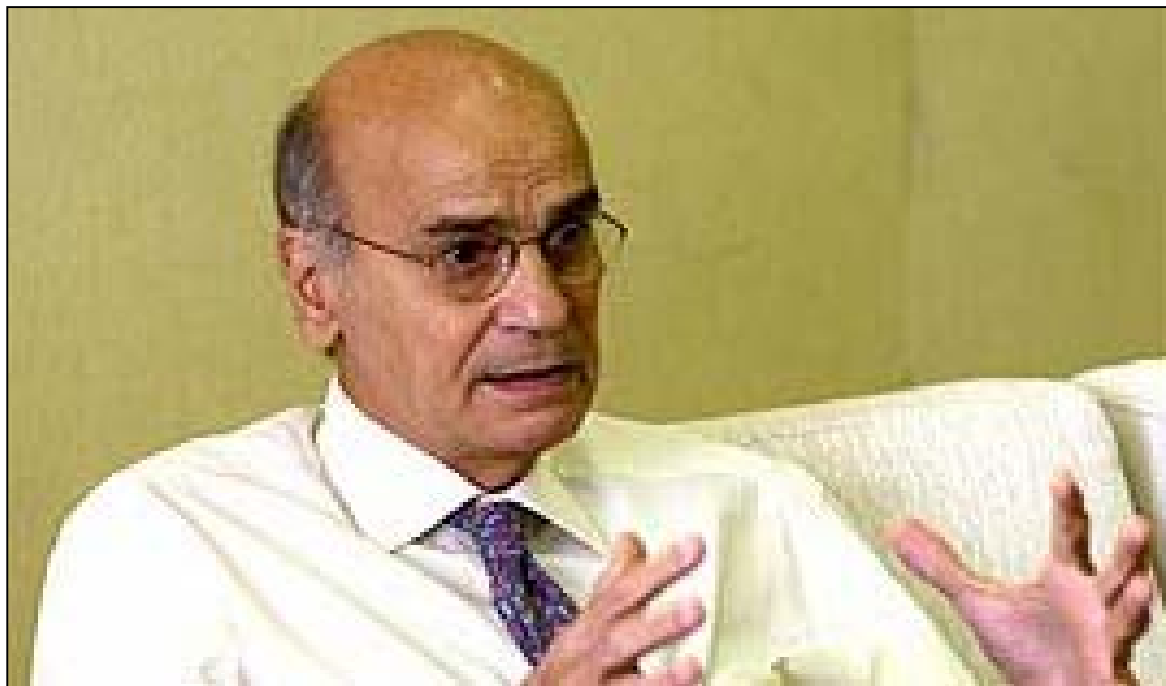
Se inicia a los 90 y termina cuando mueres.

VEJEZ SALUDABLE



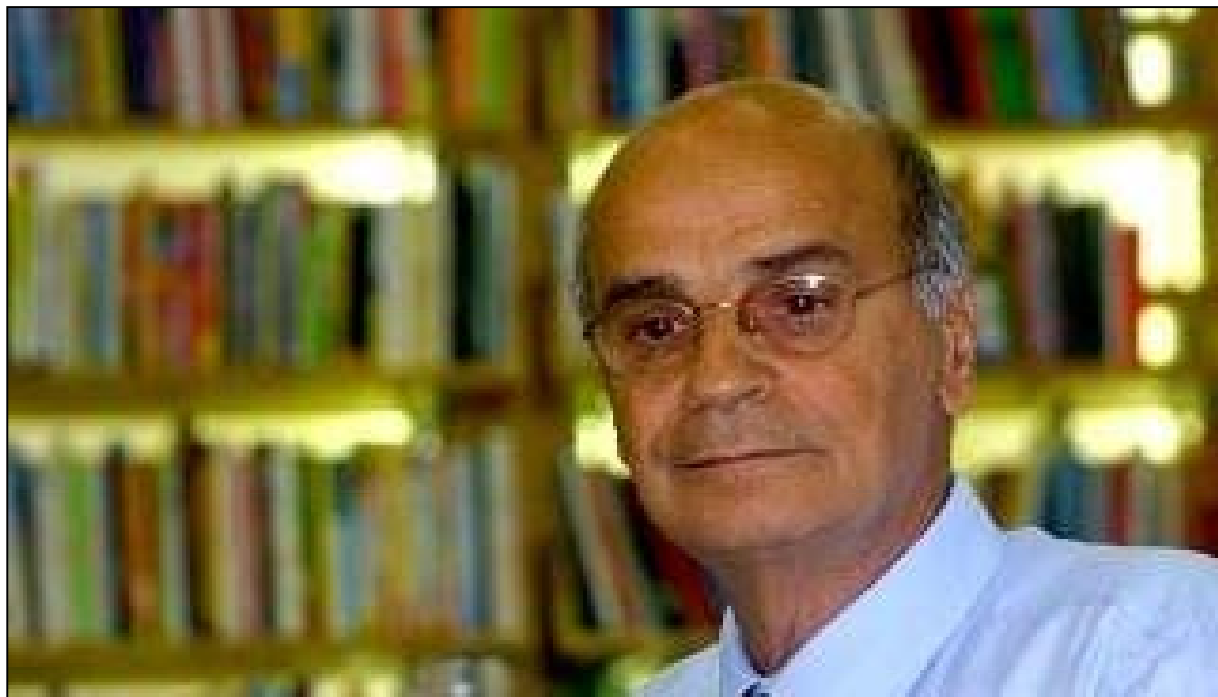
Nadie está sano después de los 50. Sanos están los jóvenes; los viejos tienen siempre uno o varios achaques que son propios de la edad.

De lo que se trata entonces es de envejecer saludablemente, es decir, con los achaques controlados y sin complicaciones.



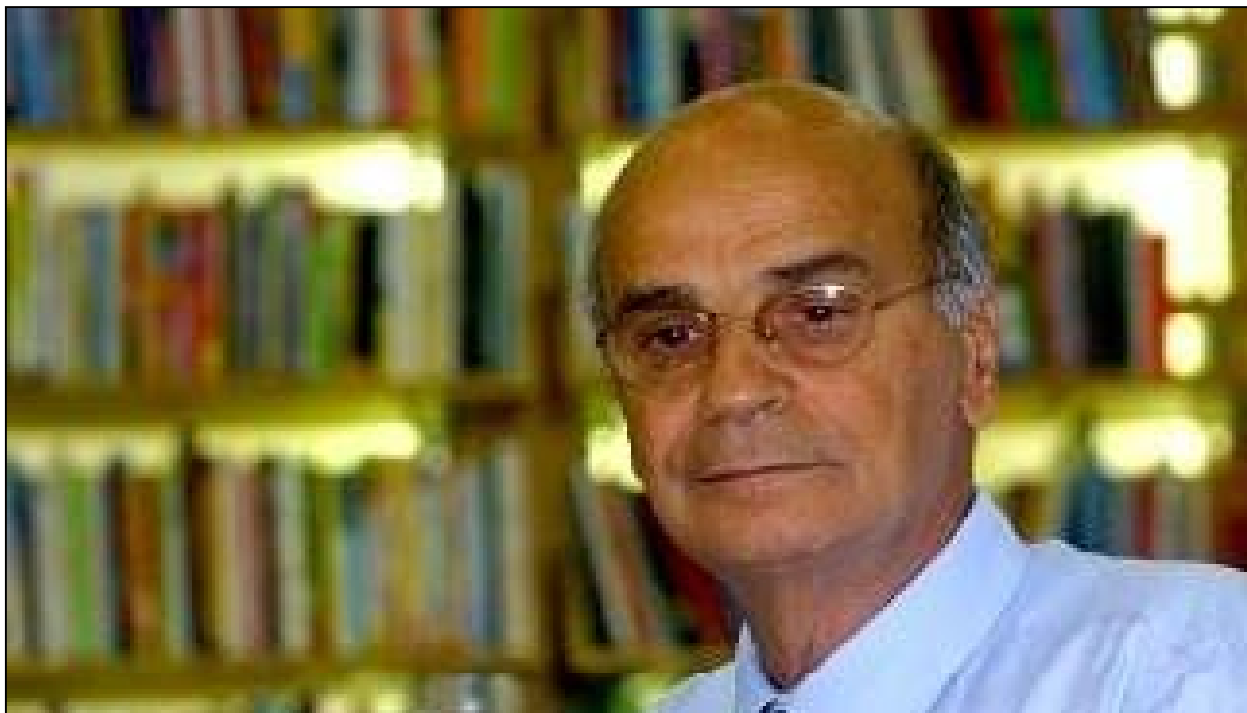
GENÉTICA

Si quieres saber cuánto vivirás y cómo llegarás a esa edad, mira o recuerda a tus padres. La carga genética es fundamental para establecer un pronóstico de vida. Quien tuvo cáncer o infarto antes de los 60 lo transmitirá en los genes a sus hijos por lo que éstos tendrán mayor probabilidad de desarrollar las mismas enfermedades. Lógicamente el desarrollo de una enfermedad crónica requiere la presencia de varios factores, pero el genético es sólo uno de ellos.

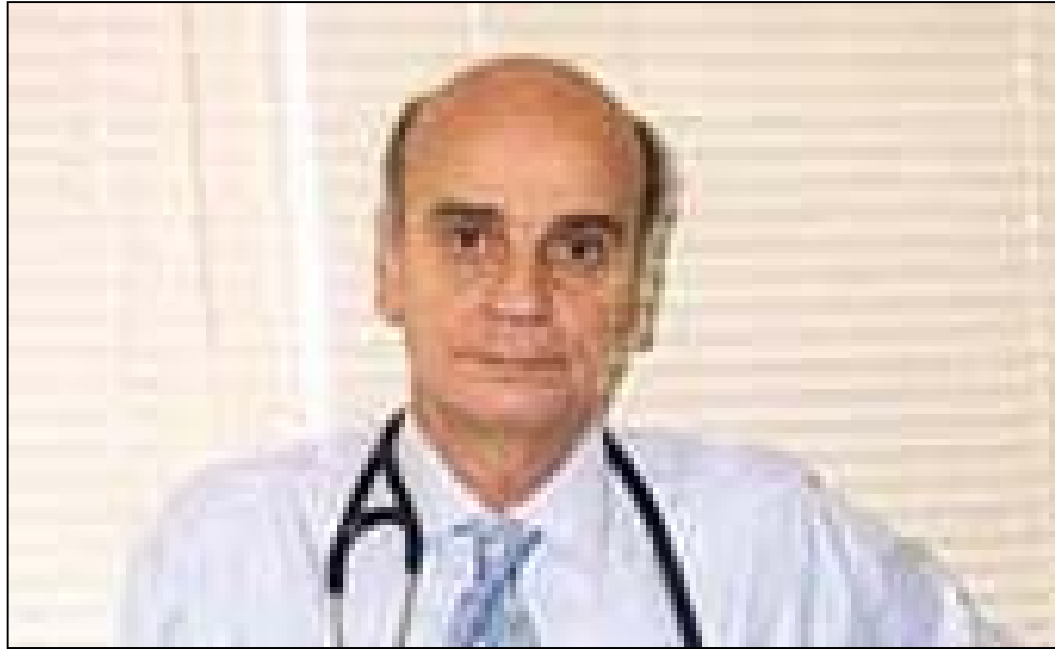


NO HAY ATRACÓN GRATUITO

"Somos lo que comemos" dicen los naturistas y no les falta razón. Si además de tener una carga genética desfavorable te pones 3 o 4 cucharaditas de azúcar en cada café que tomas, saboreas todas las pieles del pollo asado y te relames con las cortezas de cerdo del aperitivo del fin de semana, estás convirtiendo tus arterias en cañerías atascadas. Ergo, no habrá buena circulación, no habrá buena oxigenación, lo que equivaldrá a muerte celular o, dicho de otro modo, envejecimiento acelerado o prematuro.

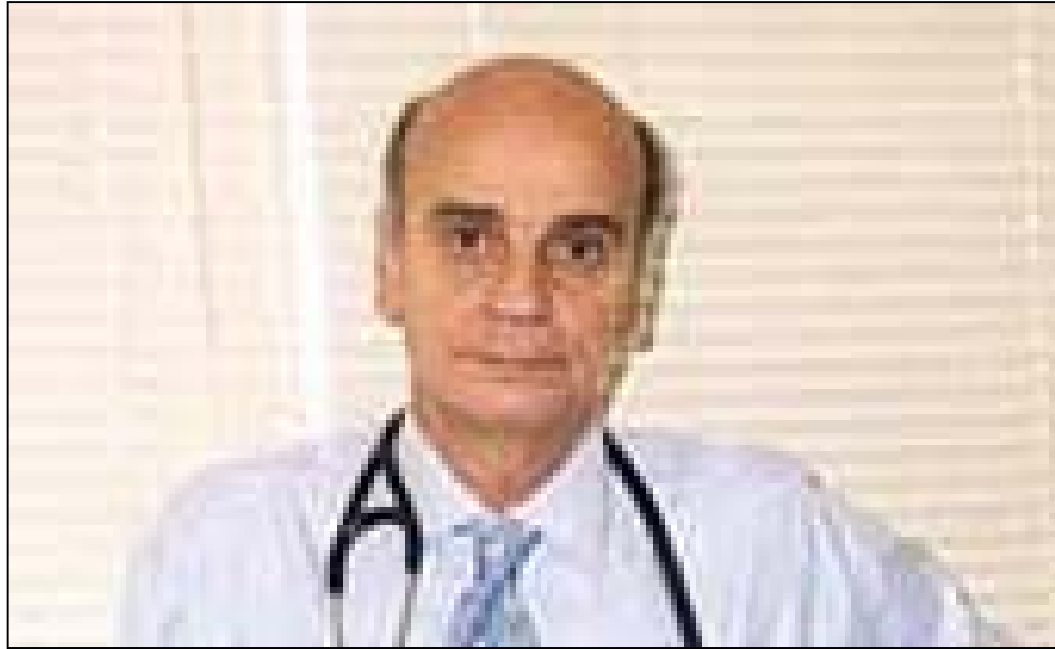


En consecuencia, si quieres tener una vejez saludable, a partir de los 50 años cuida tu alimentación y deja de comer cosas "químicas", de abusar de las grasas... Un buen desayuno, un buen almuerzo y una pésima cena son la clave para equilibrar tu medio interno.

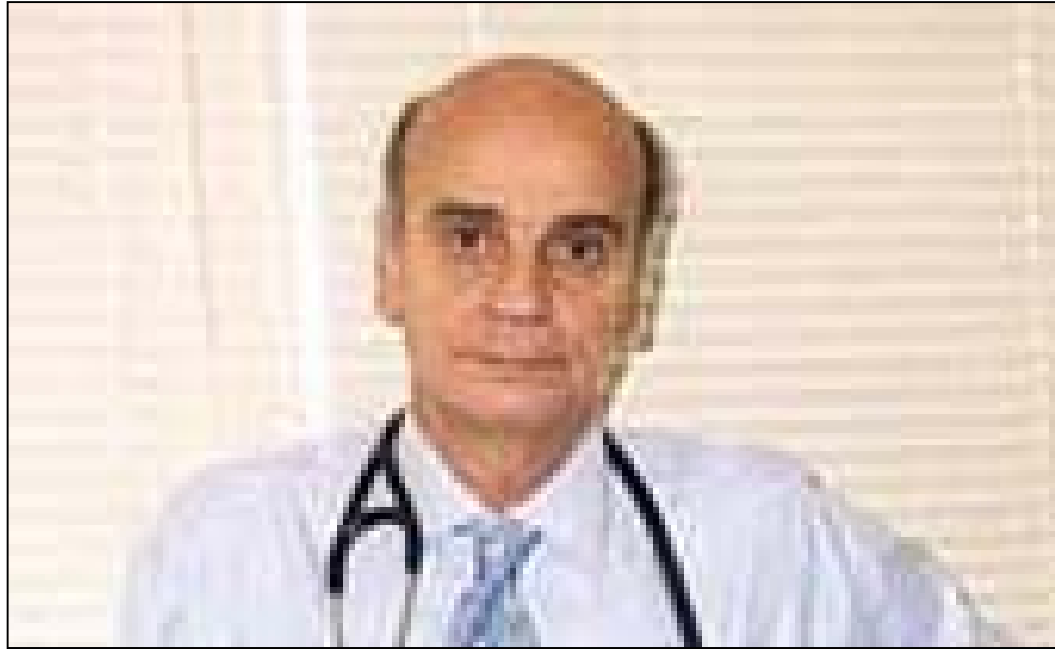


VIVA EL TRAGO

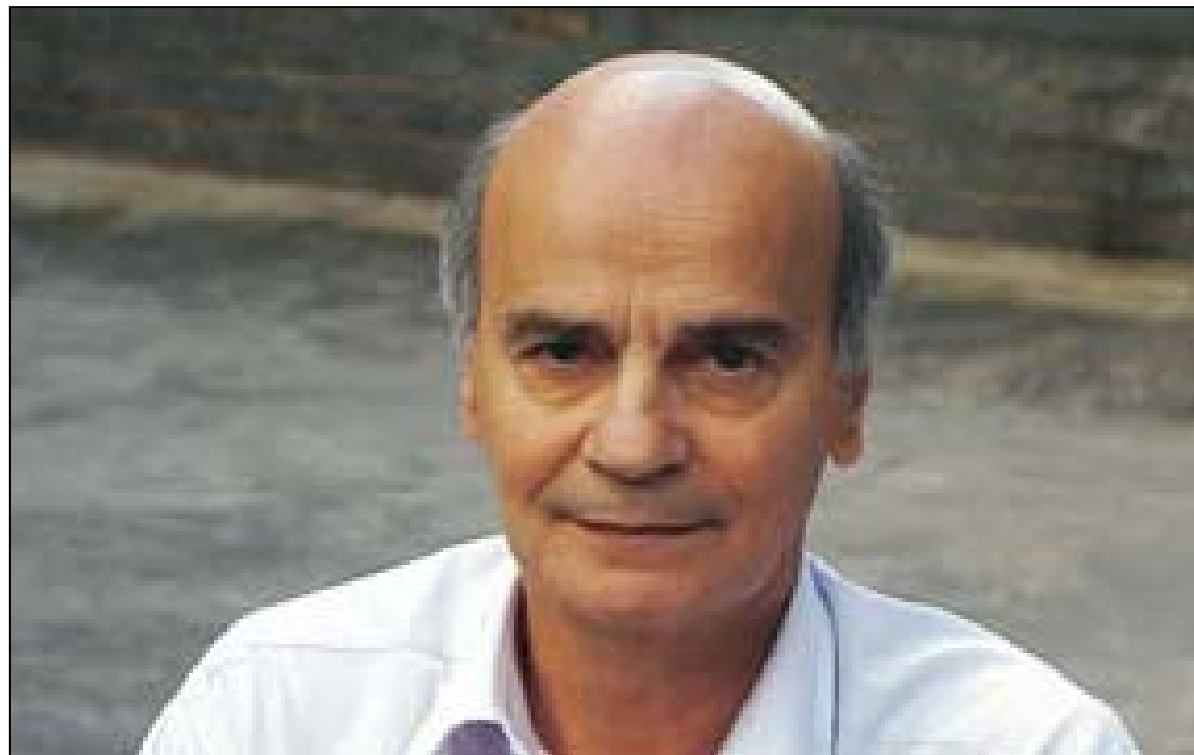
Aparejada a la dieta está la bebida. Abandona todas las bebidas gaseosas; esas las pueden tomar los jóvenes y con mesura, nosotros no. Todos esos líquidos tienen carbonato de sodio, azúcar y cafeína. A nuestra edad, estas sustancias vapulean al páncreas y al hígado hasta desgastarlos. Toma mejor limonada, zumos... Hasta la cerveza es preferible ya que se hace con agua hervida, tiene componentes naturales y no contiene sodio.



Por otro lado hay bastante evidencia clínica que demuestra que el consumo moderado de alcohol después de los 50 años mejora la calidad de vida pues tiene tres efectos definidos: vasodilatador coronario, disminuye el colesterol y es un sedante moderado. En consecuencia, y de forma práctica, a la hora del almuerzo o por la noche, cuando llegues a tu casa y ya no tengas que conducir, pégate un lingotazo. Los licores más recomendados son el whisky, el vino tinto y el aguardiente puro.

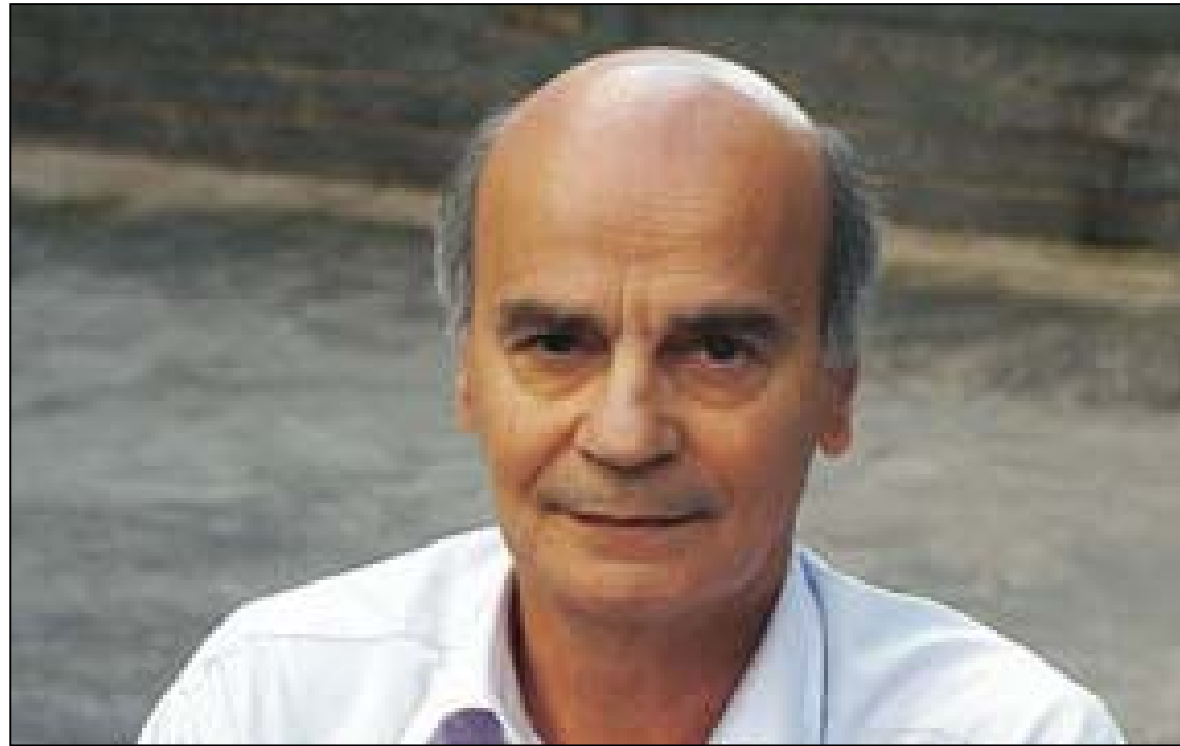


En lugar de tomar nitroglicerina para dilatar las arterias, o estatinas para bajar el colesterol, o un valium para estar tranquilo, consigues todo eso con un buen trago. Y si lo haces en compañía de las personas que quieres, el efecto se duplica. Ahora bien, sólo una advertencia: consumo moderado equivale a uno o dos vasos, porque si te pasas todos los días, el efecto es exactamente el contrario y te matará más rápido de lo que te imaginas.



TAMPOCO HAY QUE SER ESTRECHO

Esto quiere decir que todas estas pautas son buenas, pero sin exagerar y, sobre todo, sin dogmatizar. Si haces una barbacoa para tu familia o tus amigos, no vengas con que "no como chorizo porque es muy grasiento" o "mi médico me ha dicho que solo beba dos copas y punto".

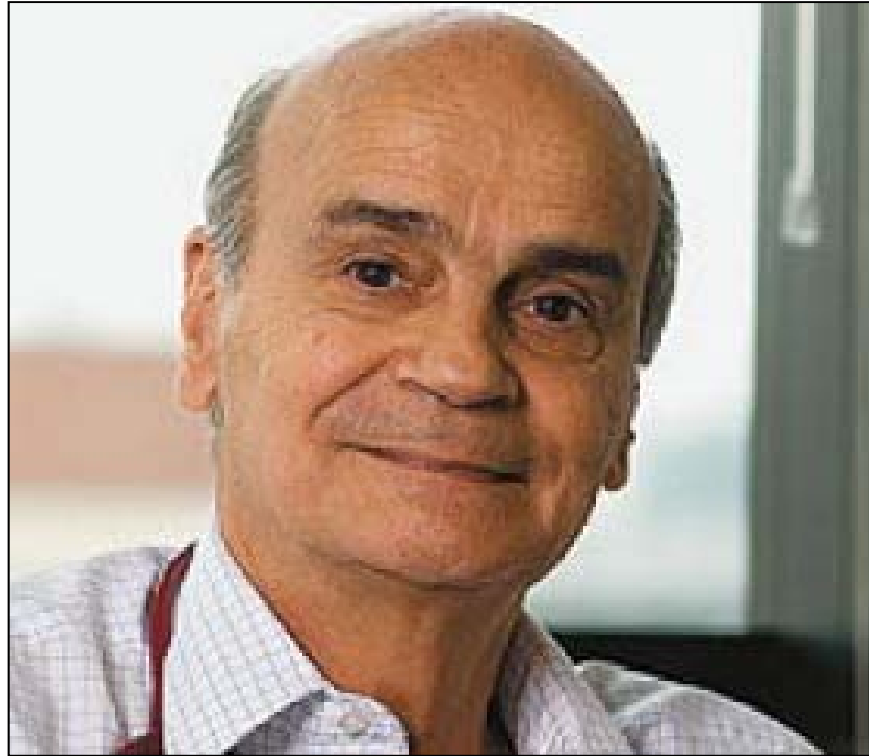


Nada reemplaza la alegría y el placer de compartir con los que te quieren; no hay grasa ni copa que no se pueda metabolizar en una buena tarde de esparcimiento. Los mecanismos de compensación de nuestro cuerpo son aún poco conocidos, pero así sucede: si disfrutas verdaderamente, el "pecado mortal" dietético se transforma en "venial".

NADIE ME QUITARÁ LO BAILADO

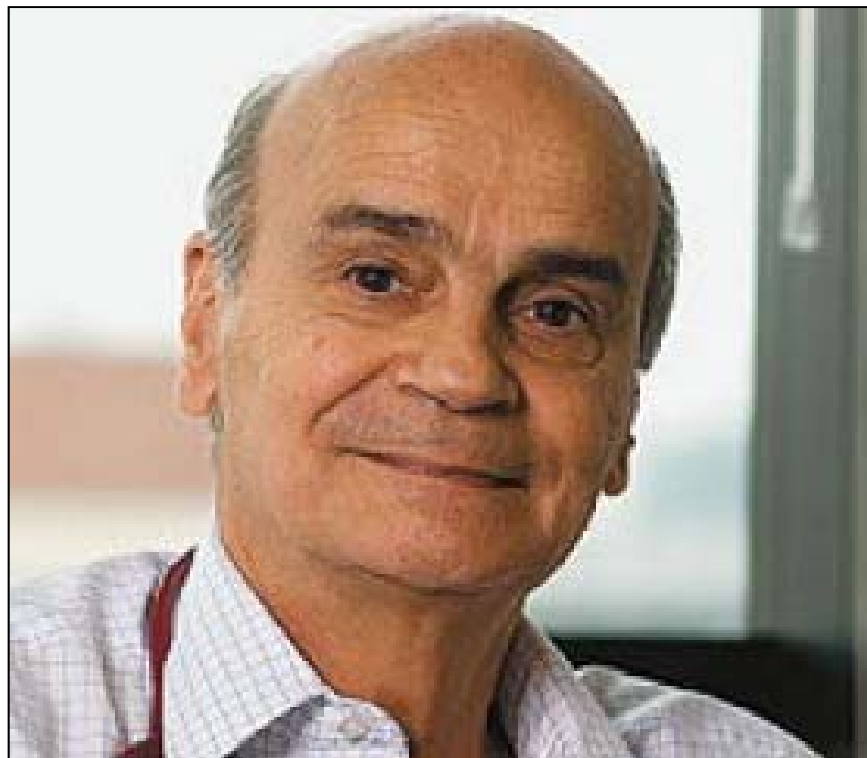
Eso es absolutamente cierto porque todo lo que comas y bebas te dejará huella y, cual retrato de Dorian Gray, tu cuerpo lo mostrará en la vejez. Las noches de juerga, los atracones, los excesos de todo tipo harán la vida de viejo muy desgraciada. Y no solamente a ti, sino a tu familia.



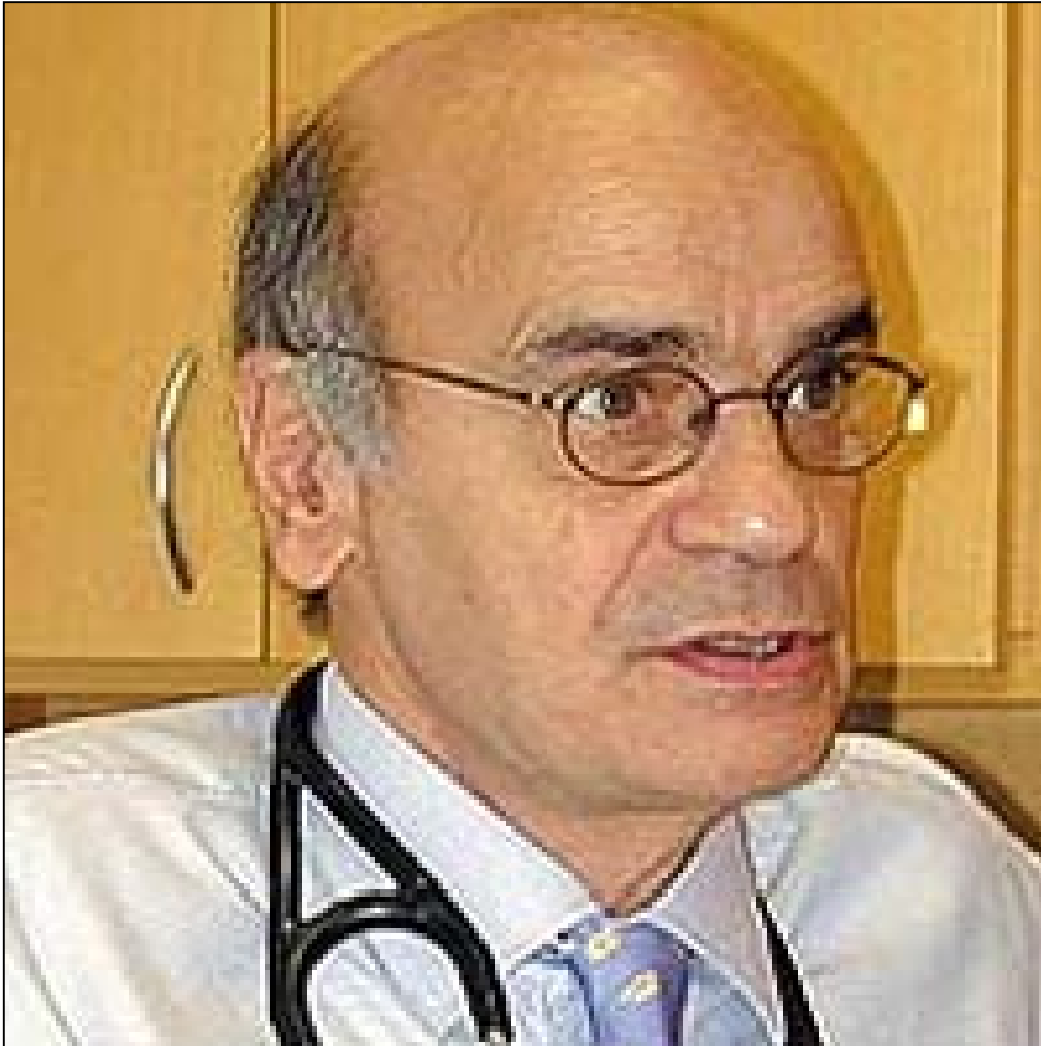


PÉRDIDAS

La principal desgracia para un anciano es la soledad. Lo habitual es que las parejas no lleguen a viejos juntas; siempre alguien se va primero, con lo que se desequilibra todo el *statu quo* que sostenía a los componentes de la pareja. El viudo o viuda comienza a ser una carga para su familia.



Mi recomendación personal es que traten de no perder - mientras tengan lucidez - el control de su vida. Eso significa, por ejemplo: yo decido cuándo y con quién salgo, qué como, cómo me visto, a quién llamo, a qué hora me acuesto, qué leo, en qué me distraigo, qué compro, en dónde vivo, etc. Porque, cuando ya no puedas hacer todo eso, te habrás transformado en un plomo completo, en un lastre para la vida de los demás.



SUFICIENTE

Ya no tengo más tiempo
pues el trabajo me
llama y he escrito esto
en una pequeña pausa
de 30 minutos. Espero
que os sea de utilidad.

