

Lleida compta amb més de cent centenaris, una xifra dos vegades superior a la registrada fa una dècada. La càrrega genètica, l'alimentació i l'atenció sociosanitària expliquen bona part d'aquesta longevitat, però no tota. Cada ancià té el seu truc: menjar alls en dejú, estimar i ser estimat o dormir bé són algunes de les claus que confessen.

POBLACIÓ CENTENARIS A LLEIDA

# La clau dels 100 anys

El nombre de lleidatans centenaris s'ha duplicat en una dècada i ja n'hi ha més de cent || La càrrega genètica, l'alimentació i l'atenció sanitària expliquen només una part d'aquesta longevitat

H.CULLERÉ/CORRESPONSALS

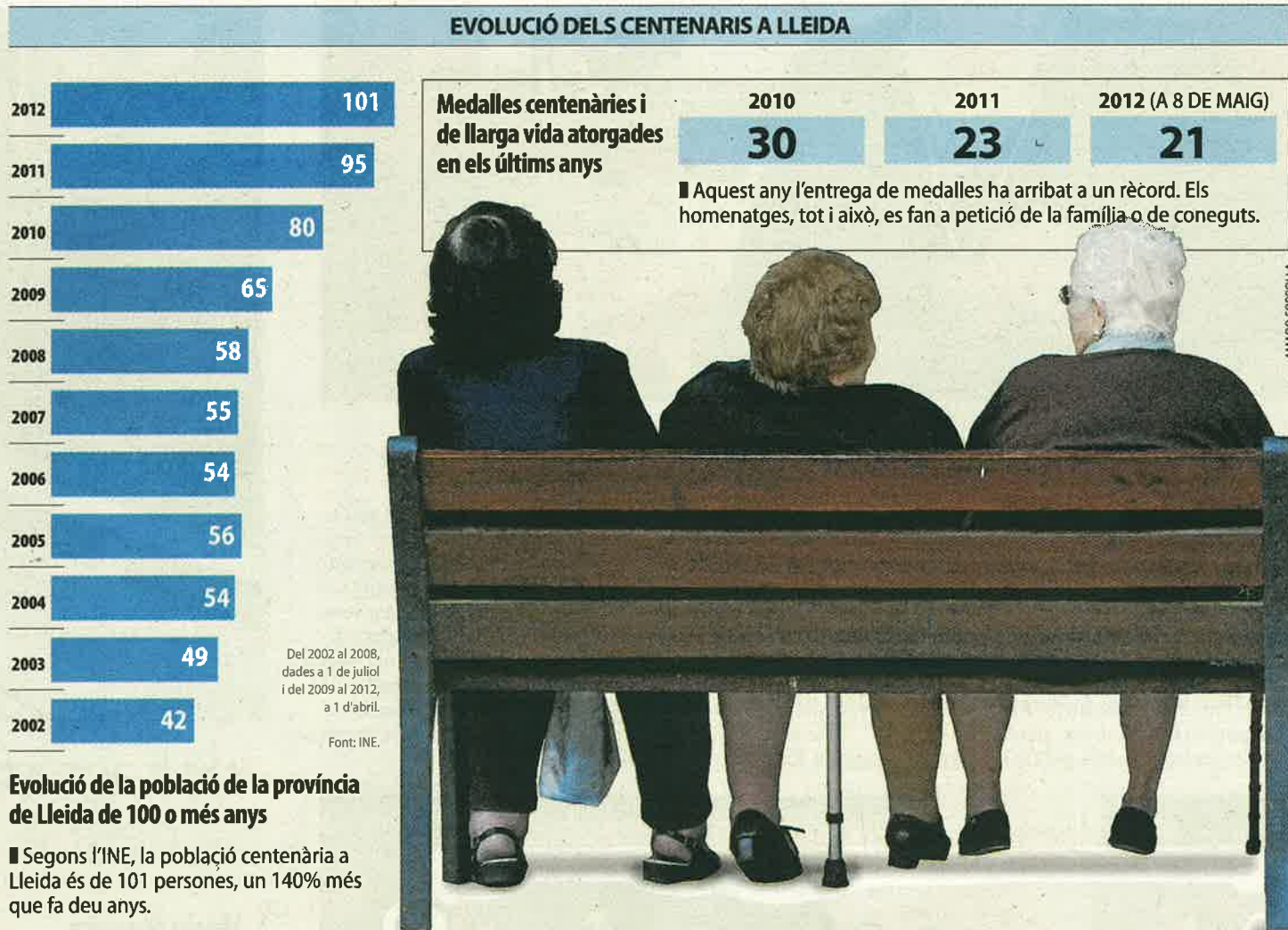
LLEIDA | Pocs deuen haver conegut Franco, Truman o Churchill o han saltat per la finestra al complir 100 anys per iniciar una cursa per mig país amb una colla de desarrelats com va fer Allan Karlsson, el personatge de *L'avi que es va escapar per la finestra* (del suec Jonas Jonasson), que aquest any ha triomfat a les llibreries. Però la seua vida és igual o més longeva i cada vegada més superen el segle de vida amb lucidesa i amb una salut a prova de centenaris. Actualment hi ha a Lleida més de cent persones que superen el segle de vida.

Segons les estimacions de població de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), a l'abril eren 101 els lleidatans centenaris, més del doble que fa una dècada. L'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) va xifrar l'any passat en 155 els lleidatans que superaven els 99 anys, una xifra igualment molt superior a la del 2002 (quan en va comptar un total de 95). Sigui com sigui, el cert és que la Generalitat atorga cada any més medalles centenàries i de llarga vida a les comarques de Ponent: el 2010 van ser 30; l'any passat, 23 i al llarg d'aquest any (fins al 8 de maig) ja se n'havien concedit 21.

Menjar una dent d'all en dejú, alimentar-se el just, dormir molt, estimar la professió o estimar i ser estimat. Cada un té el seu truc, però poc coincideixen els avis centenaris entrevistats a l'hora de donar un consell per superar els 100. Per als experts, el més important és la càrrega genètica, encara que ha d'anar acompanyada de factors ambientals. "A l'Àfrica, l'esperança de vida se situa entre els 40 i els 50 anys, la mateixa que hi havia als anys 20 a Espanya", indica Reinald Pamplona, investigador del centre Nutren de l'Institut de Investigació Biomèdica de la UdL.

## Alimentació

Això implica que factors com l'atenció sanitària avançada o l'accés a una alimentació variada, característics d'Occident, pesen tant o més que la genètica a l'hora d'explicar la longevitat. En qualsevol cas, afegeix l'investigador, una alimentació frugal i amb ingredients de la dieta mediterrània beneficia el metabolisme d'igual manera que ho fa una actitud "activa i positiva", que contribueix a frenar el desgast o oxidació del cos.



## Evolució de la població de la província de Lleida de 100 o més anys

■ Segons l'INE, la població centenària a Lleida és de 101 persones, un 140% més que fa deu anys.

## ENTREVISTA

«Mai és tard per incorporar a la dieta aliments que afavoreixen la longevitat»

### Reinald Pamplona

INVESTIGADOR DE L'INSTITUT D'INVESTIGACIÓ BIOMÈDICA DE LA UNIVERSITAT DE LLEIDA

■ "Què caracteritza una persona longeva? La resistència a l'oxidació. La càrrega genètica és clau perquè arribi a una edat avançada, però després hi ha els reforços, que vénen de factors ambientals com l'alimentació." Reinald Pamplona investiga des de fa anys les causes de la longevitat (o de la resistència a l'oxidació o el desgast dels cossos) i entre les conclusions destaca que una bona dieta i un punt de gana contribueixen a frenar l'envelliment. El seu grup d'investigació, ubicat a l'Institut de Recerca Biomèdica, ha provat aquesta tesi en animals de la-



laboratori després de constatar que amb una alimentació òptima viuen més de tres anys, quan l'expectativa de vida se situa sobre els dos i mig. Els investigadors han estudiat també la resposta de grups d'animals a la introducció d'ali-

ments prolongeus segons l'edat.

Per a persones, Reinald Pamplona destaca l'oli d'oli-va, la fruita, les verdures o els llegums. I la resposta, en termes d'oxidació, ha estat positiva tant en exemplars joves com d'edat avançada. "El seu organisme també respon i les molècules es rovellen menys". D'això es dedueix que "mai no és tard" per començar a consumir aliments prolongeus.

### Malnutrició

Malgrat aquestes investigacions, una anàlisi sobre la dieta actual a Occident porta a alertar sobre la "malnutrició" del segle XXI, en què predomina un desequilibri a base d'un excés de proteïna i greixos i una disminució de carbohidrats.

## Una teràpia gènica per combatre l'envelliment

■ Investigadors del Centre Nacional d'Investigacions Oncològiques (CNIO) han provat amb èxit la primera teràpia gènica contra el decaïment de l'organisme associat a l'envelliment. De moment, la teràpia antienvelliment ha aconseguit, amb un sol tractament, prolongar la vida de ratolins fins a un 24%. En un article publicat aquesta setmana per la revista *EMBO Molecular Medicine*, l'estudi mostra com els ratolins que van ser tractats al complir un any van viure un 24% més, mentre que els de 2 anys ho van fer un 13% més. La teràpia consisteix a aconseguir que les cèl·lules generin telomerasa, l'enzim que alenteix el rellotge biològic.

En general, la teràpia va millorar sensiblement la salut dels animals i va retardar l'aparició de malalties associades a l'edat.