

# OURENSE

El trabajo de campo incluye a más de 300 vecinos que superan los 80 años en 27 concellos de la provincia



## EL PERFIL DE ENTREVISTADOS

La elección de municipios se hizo en base a criterios sociodemográficos. Los vecinos encuestados tienen más de 80 años y están capacitados para responder preguntas sencillas.

# Un equipo de investigadores busca el secreto de la “Okinawa” ourensana

Parten de la hipótesis de que la longevidad en la provincia se debe a la calidad de vida del rural, la comida o los hábitos físicos

ELISABET FERNÁNDEZ. OURENSE  
local@laregion.net

■ ■ ■ Ourense, la “Okinawa” española, empieza a investigarse sobre el terreno. La provincia, bautizada con el nombre de la isla japonesa que más tasa de habitantes centenarios tiene del mundo, atrae a los científicos. Ourense, la provincia más longeva de España, alcanzó los 391 vecinos de más de 100 años según el último padrón. Bate su propio récord (en 2020 eran 367) y se consolida como el paraíso de la longevidad en el país. Pero, ¿cuál es su secreto?

La Fundación Matrix, una organización privada de investigación que nació en el laboratorio de Ecología Aplicada de la UVigo, ha realizado más de 300 encuestas en 27 concellos ourensanos que ostentan un elevado número de vecinos mayores de 80 años. El proyecto se extenderá durante cuatro años y, además de otros municipios gallegos, entrevistarán a población de León y Asturias para comprobar por qué en el noroeste español los vecinos no solo viven más, sino también mejor.

## CORTANDO LEÑA A LOS 87

Cuando una de las investigadoras de la Fundación Matrix llegó a Sande (Cartelle), se encontró con Pepa, de 87 años, cortando leña para los meses de invierno acompañada por su hijo. Cuando terminaron de hacerle la entrevista a Pepa, “dispúxose a gardala dentro da casa”. Lo cuenta Aurora Abelairas, socióloga y coordinadora del proyecto MAYORSIG, cuyo objetivo principal es “contribuir de forma significativa á planificación de medidas innovadoras de promoción da saúde das persoas maiores en España”.

El objetivo más específico del proyecto tiene que ver con el trabajo de campo que estos estudiosos realizan en la provincia ourensana: “Identificar factores socioambientales determinantes dunha maior lonxevidade probocional



Pepa, vecina de Sande (Cartelle), de 87 años, posa con la leña que ha cortado.

OURENSE ALCANZÓ CASI 400 CENTENARIOS EN EL ÚLTIMO PADRÓN, BATIENDO SU PROPIO RÉCORD, YA QUE EN 2020 REGISTRÓ 367

e mellor calidade de vida de persoas maiores”.

Los responsables de la investigación agradecen especialmente la labor realizada por parte del área de servicios sociales de los concellos, que es la que fundamentalmente contacta con las personas que forman parte de la muestra. Por ejemplo, gracias a la trabajadora social del Concello de Ramirás, Bieita, el equipo pudo cono-



Carmen y Odilo, octogenarios de Ramirás, con Noelia, una investigadora.

cer y entrevistar a Carmen y Odilo, que siguen trabajando su huerta con 88 años.

“O único perfil que se requie-

re é que teñan 80 ou máis anos e que sexan persoas capacitadas para respostar unhas preguntas sinxelas”. Para la selección de los

UNO DE CADA TRES MUNICIPIOS DE LA PROVINCIA TIENE UNA LONGEVIDAD ALTA, SIMILAR A LAS TASAS DE LA ISLA JAPONESA

concellos a estudiar, se basaron en criterios sociodemográficos tales como el número de vecinos mayores de 80, los mayores de 100 y el porcentaje de mayores de 80 sobre el total de la población del municipio. De la muestra inicial salieron un total de 18 concellos gallegos, pero se amplió hasta los 43. De estos, el 60% están situados en la provincia ourensana.

## ALIMENTACIÓN Y ENTORNO

El equipo entrevistó a más de 300 personas entre los municipios de Maceda, Beariz, Arnoia, A Merca, Avión, Vilamartín de Valdeorras, Cartelle y Ramirás. En las próximas semanas se desplazarán a Vereia, Bande y Manzaneda. Aunque prefieren no adelantar conclusiones hasta que la muestra sea representativa, ya tienen un indicio muy claro del secreto de la “Okinawa” ourensana. “Unha hipótese é que o entorno rural favorece unha maior calidade de vida”, señala Abelairas.

Desde el programa de investigación ven que “hai unha relación directa entre a alimentación e a calidade de vida, aínda que tamén doutros factores que estamos a analizar como os hábitos físicos e psicolóxicos, ambientais, e sociais, que serían condicionantes de lonxevidade”.

Abelairas subraya que la proporción de personas longevas “é sobresaínte no noroeste peninsular, onde se multiplica por cinco a media nacional”. Y en el caso particular de Ourense, “tres de cada catro municipios presentan unha lonxevidade alta. Temos moito que aprender e poñer en valor dos nosos maiores”. ■