

Javier Montalvo: “Las ourensanas nos pueden enseñar a vivir más años”



Javier Montalvo, director de la Fundación Matrix.



Elisabet Fernández

02/NOV./21

COMPARTIR



Javier Montalvo dirige la Fundación Matrix que lidera el estudio de las “zonas territoriales” de la longevidad, donde destaca el área geográfica del rural de Ourense

Javier Montalvo es profesor de Ecología y director de la Fundación Matrix que lidera el estudio de las “zonas territoriales” de la longevidad, donde destaca el área geográfica del rural de Ourense, Lugo, León y Asturias, con tasas de hasta 12,5 centenarios por cada 10.000 habitantes .

Ourense sobresale dentro de este mapa del noroeste.

La provincia de Ourense destaca en Galicia y en España. Tres de cada cuatro municipios ourensanos presentan una longevidad alta, una proporción igual o superior a 8 personas centenarias por cada 10.000 habitantes.

¿Ourense podría ser una exclusiva “zona azul”?

Sin duda, ya forma parte de una zona azul, Ourense es un territorio donde las personas viven más años. Aunque llegar a esta edad es excepcional, cada vez más personas la alcanzan y aumenta su proporción en la población. Este indicador demográfico es muy relevante: identifica territorios con poblaciones que disfrutan de una vida más larga.

¿Pero podemos superar tasas de las llamadas zonas azules (caso Okinawa)?

Okinawa es una isla japonesa conocida por su longevidad, pero hoy otros territorios de Japón la superan. Los hábitos de vida saludable, en especial su dieta, parecen contribuir a la longevidad en este país. De hecho, España cuenta con 48 zonas azules, territorios que superan el valor de 7,5 personas centenarias por cada 10.000 habitantes, varias de ellas en Galicia.

¿Qué factores revelan mayor longevidad en Ourense?

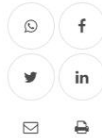
Las razones de la longevidad son múltiples y no todas bien conocidas. No contamos con una respuesta aún. Nuestra hipótesis es que la longevidad en una población expresa una buena calidad de vida. Conocer la longevidad poblacional requiere una medida adecuada y verificación, y analizar sus diferencias entre sexos. Exploramos su asociación con diversos factores que tienen que ver con el hábitat, la calidad del ambiente físico, las interacciones socioculturales y redes de apoyo existentes.



Elisabet Fernández

02/NOV./21

COMPARTIR



+INFO



Javier Montalvo:
“Las ourensanas nos pueden enseñar a vivir más años”



Las comarcas de Celanova y O Carballiño son las más longevas



Licor café, el secreto a los 105



La campaña que soñaría Urbanos Ourense: Esperanza, 105 años, recita la lista de buses de A Ponte

¿Cómo puede aprovecharse la situación de Ourense en este “mapa” de la longevidad?

Ourense es un territorio con un patrimonio natural espectacular, donde predomina un paisaje y un medio ambiente sin degradar, aldeas con un estilo de vida rural tradicional, tranquilidad y comunidades con un alto grado cohesión social. Por ello, Ourense es un laboratorio ideal para estudiar la longevidad humana. El envejecimiento de los individuos y de las poblaciones en esta provincia refleja una oportunidad de investigación para conocer no solo por qué hay más personas centenarias sino probablemente por qué se vive mejor y se vive más.

¿Está la longevidad relacionada con factores de género?

Por supuesto, las mujeres nos pueden enseñar a vivir más años. Es un hecho que las mujeres cuidan más su salud y que el 80% de las personas centenarias son mujeres. Las actitudes y conductas de género de las mujeres quizá ayudan a un mejor envejecimiento y a vivir más años. Dicho de otra forma, la mayor longevidad femenina resultaría de un factor sociocultural, no solo de las diferencias biológicas entre sexos protectoras de la salud que conocemos, como los estrógenos y tener dos cromosomas X.

¿Cómo se relaciona la ecología con la longevidad?

La ecología estudia las poblaciones biológicas y las interacciones, y la humana es una población más. Las diferencias culturales en la forma y ritmo de vida de las poblaciones, que comprenden desde su forma de alimentación hasta el tipo de relaciones familiares y sociales, son factores que también nos pueden ayudar a comprender la longevidad.

