

## OURENSE

## ENTORNO RURAL

Aunque el equipo es cauto en adelantar conclusiones, sí reconocen que una hipótesis de la longevidad es vivir en un entorno rural.

## CONCELLOS

Por ahora, el equipo ha encuestado a población de Maceda, Beariz, Arnoia, A Merca, Avión, Vilamartín de Valdeorras, Cartelle y Ramirás.

## BUENOS DÍAS

PÁG. 13

¿SABE USTED...

O AFIADOR

AGENCIA DE EMPLEO

BOLBORETIÑA

CORRIDAS E CARREIRAS

## TRIBUNA

AURORA ABELAIRAS  
Coordinadora do programa



## CADERNO DE CAMPO

A miúdo adoitamos falar entre as compañeiras que, dentro da idiosincrasia de Galicia, cada concello é un mundo. Cada concello ten unhas características e unha historia propia que se perciben desde o primeiro día que chegamos co equipo de traballo de campo. E dentro da realidade de cada concello, aprécianse grandes diferenzas entre as parroquias e os diferentes que o integran.

Se continuamos a debullar esta realidade, tamén se pode afirmar que cada persoa é un mundo. Coas súas inquedanzas, motivacións e historias de vida. Este rural galego tamén está atravesado pola emigración, pola precariedade que viviron as persoas que agora

son maiores e pola fortaleza coa que encararon as súas vidas, especialmente as mulleres. Son as mesmas que agora falan con preocupación do despoboamento do rural e da dificultade que a miúdo teñen para acceder a servizos básicos. Quizais estes son algúns dos moitos motivos polos que as persoas maiores que integran o noso rural son tan acolledoras.

A pesar dunha case innata desconfianza inicial, axiña din: "Ai,

neniña, pasa cara adentro". Sempre insisten en que probemos os licores que elaboran, que quedemos a merendar ou que volvamos para coñecer a familia. Pode estar relacionado co sentimento de comunidade que impregna ás aldeas, enraizado no apoio mutuo.

Impresiona ver aldeas onde só residen dúas ou tres mulleres de máis de 80 anos que viven soas e ver como se coidan entre elas. Como se intercambian os produtos da horta ou se axudan cando algunha enferma. Porque as hortas son unhas das grandes motiva-

cións das persoas maiores. Teñen un vínculo moi especial coa natureza que reflicten no cotián. Tamén adoitan enxalzar a sensación de liberdade que senten vivindo na

aldeas. Curiosamente, algunhas persoas, especialmente as mulleres, tamén falan da liberación que sentiron ó chegar a unha idade avanzada. Falando cunha señora de Vilameá (Ramirás) de 89 anos, que estivera emigrada durante catro décadas en diferentes países de América, díxome: "Estiven calada toda a vida mais agora non me penso calar nada", mentres rifaba co marido. ■

## Para llegar a los 105 años: poco alcohol y sin fumar

Bernardino Álvarez nació en 1917 y ha visto nacer a hijos, nietos y bisnietos. En junio sopló 105 velas rodeado de su familia, que destaca sus hábitos saludables. "Siempre comió variado y fue estricto con no pasarse con nada", dice su hija, Manolita Álvarez.

## REPORTAJE

XIANA CID. OURENSE  
local@laregion.net



Para llegar a los 105 años no existe ninguna receta mágica, pero los hábitos tienen un peso importante. Bernardino Álvarez, natural de A Barxa (Celanova) y vecino del barrio de A Ponte de la ciudad, sopló 105 velas el pasado junio, rodeado de gran parte de su familia. "Está bien de salud, la verdad, aunque dio un pequeño bajón los últimos años", explica su hija, Manolita Álvarez.

La longevidad, en la familia Álvarez, es habitual. "Eran 10 hermanos, y todos superaron los 90 años. El hermano más pequeño cumple en unos meses 100 años", señala la hija. ¿Y cuáles son las claves para llegar a estas edades? "Todos fueron siempre muy estrictos: poco alcohol, solo vino de casa, nada de fumar, y comer un poco de todo, sin excederse", señala Álvarez.



Bernardino Álvarez, con su nieta Celia.

Además, la mayoría de los productos que comían provenían de su propia huerta. "Y se cuidaban: si hacía calor, siempre a la sombra, si hacía frío, se abrigan. Todo eso ayuda", añade.

Ahora, su padre vive con ella en la ciudad, pero los hábitos se mantienen. "Sigue comiendo bien, en esta época toma mucha fruta. Las cerezas le encantan y da gusto ver cómo las come, después de quitarle el hueso y el rabito tranquilamente", explica.

Las elevadas temperaturas de estas semanas no impiden que Bernardino disfrute de la vista del río Miño y del Puente Romano desde su balcón. "Le gusta mucho mirar lo que pasa en la calle. Si hace mucho calor, ya lo traigo para dentro para que esté más fresco. En casa mantenemos las persianas bajadas, airear cuando viene el fresco... lo típico estos meses", comenta su hija.

Aunque ahora su padre duerme más horas que antes, una vez que se despiereza, sigue estando activo. "Él de cabeza está bien, se acuerda perfectamente de su

nombre, se da sus paseos por el balcón...", comenta.

Álvarez considera que, aunque en la provincia ourensana haya actualmente un elevado número de centenarios, es difícil que esta tendencia se mantenga en los próximos años. La calidad de vida actual es "mucho peor" que la de antes, al menos en ciertos aspectos. "No creo que lleguemos a su edad, con el ajetreo de vida que llevamos... Todo eso afecta mucho a nuestra salud", explica. ■

CUIDA DE TU COCHE  
AL MEJOR PRECIO

www.autoesport.com.es | 988 519 403

COMPRES EL ACEITE EN  
NUESTRA TIENDA Y SE  
LO CAMBIAMOS GRATIS

\*Oferta aplicable a los aceites de precio igual o superior a 25€. Para el cambio de filtros, arandelas u otros, pidamos presupuesto. Oferta válida para un sólo vehículo por garrafa y con la presentación del ticket de compra.



ESTACIÓN DE SERVICIO CASTADÓN.  
De lunes a domingo de 6:00h a 00:00h



Gasóleo de calefacción  
a domicilio. Tif: 988 519 496