

OURENSE

La tradición gastronómica de la matanza resiste en las biografías de los ourensanos que pasan de los 85



EMIGRACIÓN Y DIETA

Las encuestadoras encontraron una correlación entre emigración y dieta. En el país de destino, especialmente en Venezuela, compraban los productos y se adaptaban a las recetas.

Caldo gallego y licor casero, claves en la dieta de los longevos ourensanos

Las encuestas de la Fundación Matrix, más de un millar, revelan la influencia de los productos de casa entre los mayores

ELISABET FERNÁNDEZ. OURENSE
local@laregion.net

■ ■ ■ La mitad de hogares ourensanos tira de la huerta para ahorrar: las patatas, los huevos o las verduras de casa recortan hasta 43 euros al mes de gasto en la provincia, la gallega que más recurre a la práctica del consumo propio de alimentos. Detrás de la estadística que pone en alza las tradiciones gallegas, hay otra realidad: investigadores de la Fundación Matrix están probando que los ourensanos más longevos son los que comen producto de kilómetro cero, el que cultivan con sus propias manos.

La elevada tasa de centenarios de la provincia -12,5 por cada 10.000 habitantes, la más alta de España- generó interés en este grupo de investigación y desarrollo sostenible vinculado a la UVigo, que en mayo de 2022 decidió emprender el primer trabajo de campo en Ourense para conocer in situ los secretos de la longevidad. Las primeras conclusiones -provisionales- apuntan a la importancia de la alimentación, tras casi 1.300 encuestas a mayores de 85 años de comarcas de la provincia. El éxito del programa -llamado MAYOR-SIG- es tal que ya planean extenderse hasta León, por pertenecer esta provincia a la "zona noroeste rural", que en la fundación consideran como territorio a investigar por su alta concentración de mayores de 100 años.

Una de las anécdotas más compartidas por las investigadoras que recorrieron las aldeas ourensanas en busca de las historias personales de sus mayores es la del ofrecimiento de productos de la huerta. Tras las encuestas -las preguntas se relacionan con factores ambientales, sociales e individuales-, los voluntarios insistían a las expertas en que probasen sus grelos o se llevasen unas cebollas. Más de uno accedió a una foto con las expertas: Agapito, que cumplirá pronto 99 años, o Consuelo, de 92, vecinos de Celanova.

Noelia Guerreiro es una de las encuestadoras que realizó el trabajo de campo en Ourense. Entre los factores comunes a sus encuestados, halló una diferencia entre aquellos mayores que emigraron y aquellos que permanecieron en el rural de la provincia. "Los que se marcharon compraban todo en su destino y se adaptaron mucho a las comidas de allí. Sobre todo a Venezuela. Incluso cuando regresaron, seguían cocinando las recetas que aprendieron en la emigración", cuenta Guerreiro. Sin embargo, los ourensanos más longevos, especialmente las mujeres, son los que permanecieron en su lugar de origen. "La mayoría de los entrevistados tiene una alimentación con los productos y recetas de siempre. Todas nos mencionan los caldos

EL PERFIL DE LONGEVO DE LA PROVINCIA ES UNA MUJER SOLTERA O VIUDA, SIN HIJOS, RESIDENTE EN EL RURAL Y OCTOGENARIA

gallegos, las carnes fuertes de cerdo, los cocidos...", cita. De hecho, esta hipótesis pone en valor otra tradición que se está perdiendo pero que resiste en el interior ourensano: la matanza.

PARA TODOS LOS MALES

Los hábitos también incluyen la bebida. "Prácticamente todos los entrevistados mencionan que hacen aguardiente de hierbas casero. De eso habló todo el mundo. También licor café y otros de ciruela o cereza", señala la investigadora.

Más allá del consumo, hallaron un factor común entre las ourensanas más longevas: las aplicaciones para la salud de sus productos. "Mucha gente señala que cuando está enferma o se siente pesada, se toman aguardiente de hierbas como digestivo. Incluso recuerdan



Consuelo, vecina de 92 años de Celanova, junto a la experta Noelia Guerreiro.

que sus padres ya desayunaban con pan y aguardiente", apunta.

El enfoque del estudio de la Fundación Matrix es innovador, centrándose en por qué se vive mejor en Ourense. La hipótesis de la que partían era la de que las condiciones de bienestar y de calidad de vida contribuyen a la longevidad. En el cuestionario registraron más de 100 variables, incluyendo

LA EMIGRACIÓN PASÓ FACTURA A LA ALIMENTACIÓN: EN EL PAÍS DE DESTINO COMPRABAN LOS PRODUCTOS EN LUGAR DE CULTIVARLOS

Estudiarán el entorno urbano y harán entrevistas a vecinos de León

La Fundación Matrix quiere conocer por qué en el rural ourensano se vive más y mejor. Es el primer estudio hecho con mayores de 85 años, demostrando el interés científico en la longevidad. Hasta ahora solo se habían realizado proyectos piloto con personas que superan los 65 años, pero el ritmo de envejecimiento es tan veloz que los expertos ya buscan respuestas en los habitantes más longevos. En mayo de 2022, este equipo empezó con 300 encuestas en varias comarcas. Ahora ya han realizado cerca de 1.300. La siguiente parada del proyecto será la ciudad: quieren explorar las diferencias vitales entre mayores que viven en el rural y mayores que viven en entornos urbanos como Ourense. Después irán a León. ■

aspectos como la alimentación, la salud física, la emocional o los aspectos familiares y sociales. En el aspecto de la alimentación, se recoge la frecuencia de consumo de 17 tipos de alimentos, como frutas o aceite de oliva. Las conclusiones preliminares permiten asegurar al equipo que sí influye una dieta con productos de casa para vivir más y mejor. Y en Ourense estaría el epicentro de los que mejor envejecen.

ELLAS, LAS MÁS LONGEVAS

En el estudio de campo, la Fundación Matrix comprobó que las mujeres ourensanas son las que viven más años, pero también con mejor calidad de vida. Entre los encuestados, todos mayores de 85 años, sobresale el perfil de una ourensana de esta edad, viuda o soltera sin hijos. ■