

# OURENSE

Los municipios más despoblados de Ourense, León, Lugo y Asturias forman una "isla" de la longevidad



UN LABORATORIO CIENTÍFICO

Los expertos estudian las causas de por qué en Ourense se vive más que en otros territorios de España y Europa. El estilo de vida y los factores ambientales, en el punto de mira.

## El rural ourensano, el territorio con más tasa de centenarios de España

Casi 400 residentes en la provincia superan los 100 años, lo que sitúa al noroeste peninsular entre las zonas europeas más longevas

ELISABET FERNÁNDEZ. OURENSE  
local@laregion.net

■ ■ ■ Ourense tenía hace 20 años menos de 70 personas que superaban la barrera de los 100 años. Ahora son 367: cinco veces más que hace dos décadas. La provincia supera, con creces, la proporción de 7,5 personas centenarias por cada 100.000 habitantes, una "tasa" tan alta que permite hablar de un "laboratorio" de la longevidad al que ya llegan los expertos para estudiar las causas de por qué se vive más aquí. En Ourense hay 12,5 centenarios por cada 10.000 habitantes, una proporción que no supera ningún territorio en España, uno de los países más longevos de Europa. Los municipios más rurales y despoblados de la provincia se erigen como una "isla" de centenarios. La UVigo y la Fundación Matrix estudian la llamada "zona noroeste" en la que el rural de Ourense, Lugo, León y Asturias concentra la proporción más alta de centenarios de España en una zona en la que residen más de 60.000 habitantes. Son 718 los centenarios de este territorio rural del noroeste: Ourense sobresale dentro de este propio "mapa" de la longevidad.

"Tres de cada cuatro municipios ourensanos presentan una longevidad muy alta. Destaca O Carballiño, con 9,2 centenarios por cada 10.000 habitantes. También la capital, con 7,9 personas centenarias por cada 10.000 habitantes", afirma Javier Montalvo, profesor de Ecología de la UVigo y director ejecutivo de la Fundación Matrix de investigación y desarrollo sostenible. Ourense puede ser Okinawa, el territorio con más centenarios del mundo. "Hay otros territorios de Japón que hoy ya superan la longevidad de la isla de Okinawa", afirma Montalvo,

que cree que Ourense ya es una de las llamadas "zonas azules". Sólo hay cinco territorios en el mundo que ostentan esta distinción "azul" por criterios como su número de centenarios, una alta esperanza de vida y una baja prevalencia de enfermedades. "Sin duda, Ourense ya forma parte de una zona azul. Es probable que longevidad poblacional y esperanza de vida de las personas mayores sean dos caras de una misma moneda. El noroeste peninsular, donde está Ourense, tiene la mayor esperanza de vida, superando en promedio los 84 años", explica el experto. Por comparar, en Andalucía la esperanza de vida se reduce hasta tres años menos que en el norte.

### LA PANDEMIA, UN RETO

En el año de la pandemia (2020) entraron 20 ourensanos en el "club" de los 100 años. Las comarcas de Celanova y O Carballiño sobresalen en este listado: en la primera hay 44 centenarios y en la segunda 45. Uno de cada tres centenarios de la provincia reside en estas dos comarcas. El número de mayores de 100 años no se redujo en el año del covid, un "efecto" que también sirve a los investigadores para indagar en las causas de la longevidad ourensana. "En la fundación centramos las investigaciones en las posibles diferencias territoriales asociadas a un menor riesgo de mortalidad por covid y en los factores determinantes de una vida más larga y saludable. Comprender esto es muy importante para la salud pública de una población cada vez más envejecida y con más personas centenarias. Debemos contribuir al derecho a la salud de las personas mayores", explica Montalvo. Con los datos, el reto está en encontrar por qué se vive más en Ourense. ■

LOS CENTENARIOS AUMENTARON EN EL AÑO DEL COVID Y LOS EXPERTOS VEN OURENSE COMO UN "LABORATORIO" DE LONGEVIDAD

### Javier Montalvo

Profesor de Ecología

"Las ourensanas nos pueden enseñar a vivir más años"

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, Es-



Javier Montalvo, director de la Fundación Matrix.

deas con un estilo de vida rural tradicional, tranquilidad y comunidades con un alto grado de 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. ■

paña 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.

### ¿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, al-