

BIVONGI

El secreto de los “súper abuelos” calabreses

FOTOS: ANNA LANZANI Y GEDOC



Alcanza con asomarse a la plaza central de Bivongi para comprender por qué este pueblo calabrés de la dura región montañosa del Aspromonte, no muy lejos de la ciudad de Reggio Calabria, es sinónimo de longevidad. Aquí, a unos diez kilómetros del mar Jónico, se abre un valle famoso por haber registrado el mayor número de centenarios de toda Italia. PERFIL conoció personalmente a los “súper abuelos” de Bivongi y les preguntó cuál era la receta del elixir que permite alargar la vida.



ANNA LANZANI*

lo recorrió junto a una pareja de bivongesi “pura sangre”:

Los hábitos de este pueblo están sustentados por muchas de las indicaciones que la ciencia brinda a la hora de elegir un estilo de vida sano. PERFIL

el periodista Ugo Franco, de la *Gazzetta del Sud* y director de *Il Paesano* (periódico de los Bivongesi en el mundo), y su esposa Marina, responsable de la oficina que se ocupa de la conservación y promoción de la cultura de la región.

“Bivongi tiene la mayor tasa en relación con la población total de Italia”, explica Franco, tras aclarar que obviamente, la cifra cambia de un año al otro.

“En 2015 fuimos el pueblo de Italia con más centenarios, en total 14, además de 42 personas mayores de 90 años. Hay que tener en cuenta que somos un pueblo chico, poco más de mil habitantes. Más allá de los ‘récores’ de hoy día, lo importante es que aquí las familias siempre han sido muy longevas”.

Franco muestra el ejemplo de tres mujeres sacado del catastro

local que se remonta a 1746: en el momento del censo, Maria Pinci tenía 79 años, Anna Tisano 78, Barbara Furina 77... y podríamos seguir: está claro que en ninguno de estos casos se llegó a los cien años de vida, pero teniendo en cuenta la época en la que vivieron, no hay duda de que las tres mujeres alcanzaron una edad considerable. Basta recordar que los datos del primer censo realizado en

Italia más de cien años después (en 1861) indican una edad promedio a nivel nacional que no superaba los 49,9 años.

Ciencia. La ciencia se ha ocupado durante mucho tiempo del ‘caso Bivongi’ y ha formulado diferentes hipótesis. Está claro que hay componentes genéticos. La familia Valenti, también

Sigue en pág. 2 ►

El secreto de los “súper abuelos” calabreses

Viene de tapa ▶

de Bivongi, fue por ejemplo muy estudiada por esta “herencia” de larga vida: desde 1600 cuentan entre sus antepasados repetidamente con personas que llegaron a los 80 años, e incluso a los 90.

Otra conclusión bastante unánime es que, sobre todo durante la juventud, un estilo de vida activo, un entorno social acogedor y una dieta baja en grasas animales tienen una influencia positiva clave. También es fundamental, precisan los estudios, tener una fe religiosa común y una actitud optimista de cara a la vida.

Las investigaciones de los “súper nonos” calabreses no terminan aquí. Hay una hipótesis más articulada, aún por investigar, referida a la presencia de molibdenita (sulfuro de molibdeno) en los suelos de esta área. Esto explicaría las razones por las cuales el efecto “highlander” en los bivongesi que viven en el extranjero es limitado. La idea de que esta región de la Calabria, con un suelo y agua ricos en minerales, contribuye a la longevidad no está confirmada, pero es indudable que

Una de las teorías habla de la presencia de molibdenita en los suelos del área

también este factor se suma al aura mágica del lugar.

Bivongi se encuentra en el valle de Stilaro, habitado en el pasado por los bizantinos y que parece sacado de un cuento de hadas: encerrado en las montañas, está salpicado de casas de piedra bellamente decoradas. En pleno verano el calor aprieta, razón por la cual el pueblo cobra vida luego de las cinco de la tarde: hay quien sale a la calle para tomar “el fresco”, quien juega a cartas, quien se sienta en el balcón de casa. A esa hora la plaza central parece una sala de fiestas al aire libre. Compartimos la mesa de una tradicional confitería, donde por cierto no falta el agua “mágica” ni los ‘aperitivi’, con bivongesi que jamás han salido de Italia y con quien, en cambio, vive en Estados Unidos o Australia y aprovecha el verano para regresar a la tierra de origen: todo se mezcla. De este rincón de la Calabria, que hoy es un crisol de ciudades, naciones, idiomas, en el pasado no fueron pocos los que partieron a diferentes países del mundo. Una de las metas fue la Argentina, sobre todo La Plata, en Parque Castelli: allí, los descendientes de esa corriente migratoria son más numerosos que los habitantes de hoy día en el pueblo de origen. Al cabo de un día de visitas, charlas y comidas compartidas, los “abuelos” de Bivongi revelan sus consejos para vivir bien y más. El resultado es un espectacular decálogo.

Escaleras como el gym. “¡Ay, me pesan las piernas, estoy enferma, como paralizada!”, dice Antonietta con una pizca de nostalgia mientras con vigor y de pie lava la ropa de la semana. “Pero señora, usted se mueve bien...”. “Claro –responde– me muevo, pero para regresar a casa después de ir a la iglesia tengo que agarrarme de la baranda...”. La iglesia tiene un desnivel muy empinado de 200 metros, que ella baja y sube todas las tardes para rezar el rosario y reunirse con sus amigos. La disposición encaramada de Bivongi, con muchas escaleras, hace que cada actividad –ir a

misa, a una tienda o visitar amigos– se convierta de hecho en un pequeño entrenamiento.

Una vida activa es sin duda uno de los factores fundamentales para la longevidad. Según un estudio publicado en 2020 por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, que toma como base 34 años de observaciones en una muestra de 120 mil participantes, una actividad física moderada de al menos 30 minutos al día está positivamente correlacionada con una mayor esperanza de vida. Este hallazgo está corroborado por otros estudios, que destacan la importancia del ejercicio y que

advierten: a largo plazo, una actividad demasiado intensa y prolongada puede tener el efecto contrario.

Nos vemos en el umbral. Los lugareños llaman *mignanù* al umbral de la casa, un escalón que en este pueblo se convierte en un sofá o incluso una sala de estar bajo el cielo. “Nos vemos en el *mignanù*”, dicen, y es una invitación a charlar y tomar aire juntos. Los que pasan, saludan y a veces se unen a la conversación, y los que ya no pueden moverse, por la edad o el cansancio, participan desde su balcón. Mantener las relaciones socia-

les hasta bien entrada la vejez es una de las características de quienes viven más tiempo y con mejor salud mental: la soledad y el aislamiento, en cambio, aumentan los riesgos de la mortalidad.

La importancia de las relaciones es uno de los aspectos más destacados, en los últimos estudios sobre la longevidad. Hay una frase inolvidable de Robert Walinger, director actual del prestigioso Estudio Grant, quien durante una Ted Talk de 2015 (43 millones de visualizaciones) proclamó lo siguiente: “la soledad mata... es un asesino más poderoso que el alcohol y el

tabaco”. La investigación, que comenzó con 268 estudiantes de Harvard, continúa hoy con los hijos y los nietos de ese primer monitoreo. Es el observatorio más antiguo sobre longevidad y estilos de vida.

Espinacas a lo Popeye. ¿Qué ha comido hoy? “Espinacas saltadas”, precisa Stella, quien nos lleva a ver la sartén al fuego, por si no le creemos. “Esta noche, sin embargo, vamos a variar, hice una sopa de ortigas para todos”. Platos sin duda austeros, que son elegidos no por una situación de indigencia sino a raíz de los hábitos alimentarios,

costumbres que ayudan a mantenerse sanos y a prolongar la vida: el padre de Stella falleció a los 105 años.

Cada vez más estudios sugieren que comer de forma mesurada –e incluso ayunar a menudo, sin llegar a los límites de la desnutrición– activa la hormesis, fenómeno que a su vez es precursora de una vida larga y saludable. El biólogo australiano David Sinclair –docente de genética y codirector del Centro Paul F. Glenn para la Investigación de la Biología del Envejecimiento (Facultad de Medicina de Harvard)– examinó detalladamente este punto. “Nuestros

genes no evolucionaron para vidas demasiado suaves y cómodas”, explica Sinclair en un libro titulado *Lifespan*, tras sugerir ayunos cortos o días bajos en calorías, precisamente para ‘imitar’ situaciones que requieren de la hormesis (capacidad de las células para superar las dificultades y regenerarse con más fuerza). La dieta tradicional de los bivongesi es rica en verduras de hoja y baja en carne roja. Este estilo de vida, consolidado a lo largo de los siglos, es ahora una opción alimentaria, un ingrediente fundamental del “elixir de la vida”.

El postre: higos. “¿Tienen postres o dulces?”, preguntamos con el riesgo de parecer maleducados; nos acaban de ofrecer una gran cesta de ciruelas recién recogidas. “Por supuesto, que tenemos, pero ¿qué se imaginan?”. Insistimos: “¿cuáles?”. “Bueno, en Pascuas se hacen pasteles con muchos huevos, en Navidad *crostoli* y *susumelle*”, dos típicos dulces calabreses. La charla continúa entre malentendidos y aclaraciones, hasta que nos explican que cuando tienen antojo de algo dulce durante el día comen una fruta, a menudo higos secos. Los dulces están siempre a

mano, pero se consumen preferiblemente solo en Navidad, Pascuas o los cumpleaños. Una vieja costumbre, increíblemente moderna.

La ciencia ha confirmado, de hecho, que si se quiere vivir mucho el uso de azúcares refinados es contraproducente. El Harvard T.H. Chan School of Public Health diet destaca que el consumo de verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales grasas saludables, ácidos grasos y omega 3 está positivamente relacionado con la longevidad. El azúcar, las bebidas azucaradas, la sal y las grasas trans están en cambio negativamente vinculadas.

El fogón. “¿Quieren un café? Todavía quedan brasas”, dice Stella, señalando la chimenea. En su preciosa casa renovada, con una impresionante vista del Aspromonte, no falta una moderna cocina de gas. Pero la señora prefiere cocinar junto a la chimenea y ahorrar: ‘*spagnare*’, en el dialecto local. “¿Qué significa? Hay que ahorrar cuando el dinero está disponible, porque después, cuando ya no hay plata, es demasiado

Aquí la gente evita los picos de estrés, que según expertos acortan la vida

tarde. No voy a gastar en gas: tengo la chimenea encendida, puedo usarla para cocinar”.

Los expertos confirman que los picos de estrés repetidos acortan la vida. Las razones son variadas y en ellas intervienen no solo hormonas y enzimas con nombres extraños (cortisol, telómeros), sino también la función del corazón. “Ahorrar” –o, mejor dicho, ahorrar y protegerse de los imprevistos– es una forma de evitar el estrés y las preocupaciones.

Telar y algoritmos. “Mamá solía hacerlas cuando ya no podía ir a trabajar la tierra”: la señora Teresina nos invita a su casa, donde nos muestra sus telas, algunas bordadas. “¿Las ha bordado tu madre?”. “¿cuáles?”. “Bueno, en Pascuas se hacen pasteles con muchos huevos, en Navidad *crostoli* y *susumelle*”, dos típicos dulces calabreses. La charla continúa entre malentendidos y aclaraciones, hasta que nos explican que cuando tienen antojo de algo dulce durante el día comen una fruta, a menudo higos secos. Los dulces están siempre a



ELEMENTOS. Amor y buenas relaciones familiares; la fe, sencilla y compartida con la comunidad, como en este caso la devoción por la Mamma Nostra, y calles empinadas, que se convierten en auténticos gimnasios al aire libre cada vez que las personas salen o entran de sus casas.

FOTOS: CEDOC PERFIL



ALIMENTOS. Otra de las razones para explicar la longevidad. Muchas verduras frescas y frutas en la dieta cotidiana de Bivongi.

Viene de pág. 3 ►

cubrecama son tareas que ayudan a tener un objetivo, una misión que cumplir.

Dan Buettner, periodista del *National Geographic*, realizó un estudio comparativo sobre la dieta y el estilo de vida de los países más longevos del mundo. Luego resumió la “receta” en una lista de nueve hábitos que denominó “Power 9-Blue zones”. Entre las ciudades analizadas, además de Okinawa (Japón), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costa Rica), se encuentra un pequeño pueblo de Barbagia, en la isla de Cerdeña (Italia). Al comparar los hábitos de las personas más longevas, se descubrió que todas tienen lo que los japoneses llaman “Ikigai”, una suerte de propósito o proyecto que cumplir. En la madurez, después de haber construido la casa y criado a los hijos, un proyecto ideal puede ser, por ejemplo, terminar una obra práctica que se ha empezado. Como las maravillosas mantas de la mamá de Teresina.

Cuñada y amiga. “Esta es mi cuñada”, comenta con orgullo Antonietta, con quien teníamos una cita para una entrevista. “¿Como se llevan?”, preguntamos: “en 60 años, nunca nos hemos peleado. Jamás, ella es una parte de mi corazón”.

El psiquiatra George Vaillant dirigió desde 1972 hasta 2004 el Estudio Grant (Estudio de Harvard sobre el Desarrollo de los Adultos), una investigación longitudinal que comenzó en el lejano 1938. A pesar de la montaña de datos procesados en ese trabajo, Vaillant nunca ha ocultado lo que considera ser la clave de la longevidad: “relaciones, relaciones, relaciones”.

Las conclusiones del informe que Dan Buettner publicó en *National Geographic* son similares: en las zonas de mayor longevidad las estructuras familiares están cohesionadas y la relación entre parientes es armoniosa. Las personas mayores tienden a permanecer cerca de la familia y, mientras pueden, cuidan de los niños más pequeños.

Pan negro. Cuando Maria Stella empieza a hablar de términos como Capelli, Pizzuto y Jermanu nos perdemos un poco. Su explicación es simple: “todo tiene un sentido”: Bivongi es una región montañosa donde no se cultiva trigo duro (al que llaman *capelli* en dialecto, clara



MENSAJE. Una de las “súper nonas” y el mensaje que resume el espíritu de la ciudad.

referencia a la variedad de trigo duro denominada Senatore Cappelli). Por eso la costumbre local es la de comer pan negro hecho de trigo de Jermanu, o centeno de Calabria, o bien pan Pizzuto, hecho de maíz. Una dieta muy baja en gluten y que es muy antigua, pero que, en definitiva termina siendo muy moderna, acorde con nuestros tiempos.

En su conocido estudio “El código de la longevidad: ralentizar el proceso de envejecimiento y vivir bien durante más tiempo” el doctor Kris Verburgh ha demostrado que la sustitución de la ingesta de trigo duro por otros cereales más integrales y fibrosos es una excelente manera de aumentar la longevidad.

Vino, ese tabú. “Vivo más de cien años porque no tomo vino...”, asegura un anciano del pueblo guiñando un ojo, una tierna ironía porque no esconde su simpatía por el vino... “pero solo el que se produce localmente”, precisa. Luego, más serio, continúa: “...jamás tomo entre comidas. Solo en la mesa”.

Buettner, en su estudio para el *National Geographic*, señala que los habitantes de las Blue Zones (áreas de mayor longevidad) analizados beben alcohol de forma moderada y regular. Y, de hecho, añade, los que beben son más longevos que los que no lo hacen. La característica común es que siempre se toma en compañía

y en la mesa, como confirman los bivongesi.

La ciencia, precisa Buettner, no ha aportado hasta ahora pruebas concretas de que beber, pero se esté relacionado con una mayor longevidad, mientras que existen numerosas pruebas de que beber demasiado es letal. Sin embargo, los resultados de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard sostienen que un consumo limitado de alcohol (no más de 15 gramos al día para las mujeres y no más de 30 gramos para los hombres, es decir, alrededor de una y dos copas de vino por día, respectivamente) está correlacionado positivamente con una vida larga.

Mamma Nostra. Protectora, madre y guía. Es difícil no dejarse llevar por una especie de regocijo místico al caminar por las callejuelas de Bivongi. Aquí nadie duda: es Mamma Nostra, su patrona, quien mantiene vivos, sanos y fuertes a los habitantes de este lugar. Además de un rosario diario, se le dedican dos grandes fiestas (en septiembre y febrero) que son atracción para el turismo.

Por muy arriesgado que sea mezclar los dos campos –la religión y la ciencia– son varios los estudios que parecen confirmar la importancia de la fe, o más bien de “una fe”, para alcanzar la meta de una vida larga. El estudio citado de Buettner destaca que, de los 263 centenarios entrevistados en todo el mundo, 258 pertenecían a comunidades unidas por la misma religión. En Bivongi, la fe en la Mamma Nostra es muy sentida y es el motor de las actividades comunitarias: desde la plegaria del rosario, que es una cita diaria con implicaciones sociales, hasta la organización de fiestas que pueden durar varios días y cuentan con la participación comunitaria.

En 2001, el *Journal of Personality and Social Psychology* confirmó los resultados de un estudio sobre los diarios personales escritos por 180 monjas católicas. Las hermanas que mostraban una fe más ferviente y una mayor alegría en sus primeros años, transcurridos en el convento son las que tuvieron una vida más larga, destacó la investigación, un clásico de la literatura sobre longevidad. Estos resultados pueden interpretarse tanto en un sentido religioso como secular. De una u otra manera demuestran la importancia de una dimensión espiritual y trascendente de la vida.

Hay otro factor clave: el optimismo, que según un estudio publicado en 2019 por Lewina Lee –una psicóloga de la Universidad de Boston– está vinculado a la longevidad y representa por otra parte, un factor heredable en un 25%. El resto es atribuible a las influencias ambientales.

A la espera de que Mamma Nostra nos proteja y nos regale una buena dosis de confianza y fe, solo queda entonces hacer ejercicio físico, charlar con los amigos en la puerta de casa, evitar el estrés y los postres, comer espinacas y tomar vino (nunca fuera de las comidas).

*Experta en agroindustria. <https://consultoraconnectar.com/>