

[SECCIONES]

Última hora

Almería

Lo más leído

Imágenes del día

[MULTIMEDIA]

Vídeo Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

[INTERACTIVO]

Blogs

Foros

Chats

[CANALES]

Hoy Cinema

Hoy Inversión

Hoy Motor

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

Canal Moda

[SUPLEMENTOS]

Inmobiliario

LaguíaTV

Hoy Mujer

XLSemanal

[SERVICIOS]

Infoempleo

Horóscopo

Descargas | PDF

Tus anuncios

Coches Ocasión

Pág. Blancas

Pág. Amarillas

Postales

Formación

Masters

Cursos

[Y ADEMÁS]

Agricultura

Canal-SI

Cibernauta

Ciclismo

Esquí

Infantil

Libros

Amistad

Juegos

Sudoku

VIVIR

VIVIR

Los rostros del aceite de oliva

Tras varios milenios de búsqueda desesperada del 'elixir de la eterna juventud', los científicos parecen haber dado en la tecla: entre 20 y 30 gramos diarios de zumo de aceituna

JORGE PASTOR //JAÉN

EL conde Cagliostro, nacido el Palermo en 1743, creía haber descubierto la fórmula de la inmortalidad. Ideó un sistema similar al de los capullos de seda. La persona que quería regenerarse debía desnudarse, tumbarse en la cama, envolverse en una manta y alimentarse sólo de caldo de pollo durante un mes. Tras perder los dientes y el pelo, el cuerpo iniciaría un proceso que prolongaría la vida 'sine die'. Pero desgraciadamente la cosa no funcionó, y los ilusos que se sometieron al tratamiento sufrieron un escorbuto galopante con secuelas irreversibles. Y es que la historia del hombre es la historia de la búsqueda desesperada de un remedio eficaz contra la muerte, la búsqueda de una forma de prolongar la vida a edades tan avanzadas como las de Francisca, de 88 años, Encarna, de 87, y Francisco, de 100.

Sus vivencias podrían ser las de los 28.989 jienenses que han superado la barrera de los 85 y que, sin saberlo, se han convertido en objeto de estudio para la ciencia. ¿Sabían que la vecina Jaén es la tierra en la que habitan los hombres y las mujeres más longevos? Pues sí, lo indica la estadística, lo confirman los investigadores y lo refrenda la propia experiencia. Un dato, mientras que en Alemania, la primera superpotencia europea, la esperanza de vida se sitúa en los 78,55 años, en Jaén roza los 80 años. La clave de la supervivencia se llama aceite de oliva, una grasa vegetal con la que ya se ungía a los elegidos en el Génesis, el libro primero de la Biblia, y que llegó a la Europa mediterránea a través de los fenicios. De hecho, en Jaén, donde hoy día hay plantados 60 millones de olivos, hay árboles con más dos milenios de antigüedad, auténticas reliquias de un pasado vinculado al zumo de la aceitunas.

Como una rosa

Francisca nació en Torres (Jaén) el 29 de mayo de 1918. A sus 88 primaveras afirma con orgullo que jamás ha sufrido ningún tipo de padecimiento, «si acaso algún que otro resfriado cuando vienen los fríos de invierno». Su clarividencia mental es perturbadora. Hilvana sus pensamientos con una facilidad que ya querían para sí muchos universitarios. «Siempre me he mantenido muy activa -comenta- y de hecho desde que cumplí los 30 me levanto todos los días a las tres y media de la madrugada para ayudar a amasar el pan en la tahona familiar». «Qué quiere que le diga, estoy hecha un roble y no fallo nunca; ayudo todo lo que puedo a mi hija y mi yerno en la elaboración de magdalenas, dulces y lo que haga falta», comenta. Lo de Francisca es verdadero fervor por el aceite de oliva. Normal, lo ha mamado desde el primer segundo de su larga y apasionante existencia: «Cuanto tocaba ir a la recolección yo era la primera en acudir; vareaba, recogía el fruto del suelo, lo cargaba... lo que hiciera falta».

Francisca es una auténtica campeona del aceite de oliva. «Mire usted, periodista, yo voy a la almazara y compro dos cajas de seis botellas de cinco litros, y así tengo para unos seis meses; cuando se acaba vuelvo a adquirir lo mismo y me llega para otros seis meses».

Hagamos cuentas. Si cada vez que se provee lleva a casa 60 litros, significa que toma una media 33 gramos de 'oro verde' diarios. Según José Mataix, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la [Universidad de Granada](#), Francisca está ingiriendo un pelín más de la cantidad máxima recomendable, que es entre 20 y 30 gramos. «Estamos ante un producto que debe ser una referencia en nuestra dieta -explica Mataix- pero no hemos de olvidar que su uso debe ser moderado, ya que su poder energético es alto». Y es que Francisca se está metiendo entre 'pecho y espalda' 300 kilocalorías. A pesar de ello, su cuerpo es esbelto, sin ningún asomo de obesidad.

El jefe de Medicina Interna del Complejo Hospitalario de Jaén, Nicasio Marín, afirma que «la relación entre aceite de oliva y mortalidad tardía no es ninguna entelequia; es algo real y perfectamente demostrable». «Si echamos un vistazo al mapa de Europa, observamos que la línea del Loira marca una división clara respecto a la edad de fallecimiento. Los que están al Norte, que cocinan con una mezcla de mantequilla y margarina, perecen antes que los que están al Sur, acostumbrados a regarlo todo con aceite de oliva». Pero el quid de la cuestión no es sólo vivir más tiempo, sino llegar a la senectud en las mejores condiciones posibles.

Ése es otro aspecto que diferencia a los abuelos de Jaén del resto de sus congéneres. La incidencia de patologías cardíacas es sensiblemente inferior a la media. «El doble enlace del ácido oleico reporta estabilidad eléctrica a las arterias y venas, por lo que la probabilidad de disfunciones como arritmias es menor, y además es mucho más difícil que se acumulen en los vasos sanguíneos placas de colesterol malo», apunta Marín.

Sigamos con nuestros mayores. Encarna nació en Arbuñel (Jaén) «el día de San Pedro de 1919», como ella gusta de decir. «Tomo aceite de oliva desde que tengo uso de razón», asevera. Relata que siendo muy chica, cuando apenas levantaba dos palmos del suelo, se arremolinaba junto a sus seis hermanos en torno a los rodillos de piedra del viejo molino en el que molturaban la aceituna que ellos mismos recogían. Mojaban coscorrónes de pan en la pasta macerada por la acción de las bestias.

Para ella el aceite es una medicina bendita, un antídoto milagroso contra cualquier mal. La verdad es que no le han ido nada mal las cosas. A sus 88 años tampoco ha padecido ninguna patología grave. «Cada vez que nos poníamos pachuchos -narra con tono nostálgico- llegaba mi madre y nos endiñaba una cucharada de aceite, como si se tratara de un jarabe, y nos recuperábamos en un santiamén». En la actualidad sigue manteniendo esa costumbre y todas las mañanas, tras levantarse de la cama, toma un sorbito reconstituyente que le deja como una reina para toda la jornada. Y es que ella se vale por sí misma: «Vivo sola y no paro de hacer cosas; lo tengo todo limpio y

IDEAL

CLASIFICADOS

COCHES

EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:

 Nuevo Usado



[Publicidad](#)

ordenado». No es para menos. En su haber, cinco hijos, catorce nietos y siete biznietos, auténticos torbellinos que a veces dejan la casa manga por hombro.

Encarna consume un litro y medio a la semana. Lo utiliza para todo, para condimentar las ensaladas, para desayunar, para freír, para cenar. Y lo que sobra no lo tira, sino que lo emplea para fabricar pastillas de jabón que mantienen su piel tan tersa como la de una adolescente. Encarna descubrió hace mucho tiempo lo que los laboratorios venden ahora como una panacea, la cosmética con aceite de oliva. En los seres humanos el envejecimiento conduce a un progresivo daño estructural y funcional del tejido cutáneo, un efecto que se acelera por factores externos como la excesiva exposición a la radiación solar. Los hábitos nutricionales de Encarna le han permitido frenar esta degradación.

El jefe del servicio de Dermatología del Hospital Clínico de Guadalajara, Pedro Jaén, aclara que «el aceite de oliva virgen extra es rico en polifenoles y presenta una mayor proporción de vitaminas E, A, D y K, y por ello es un buen coadyuvante de terapias específicas contra el acné necrótico, la psoriasis y los eccemas seborreicos».

El 'abuelo de abuelos'

Y dejamos para el final al 'abuelo de los abuelos'. Cuando Francisca y Encarna todavía no habían nacido, Francisco ya tenía 12 años, correteaba entre olivares y aprendía el oficio de jornalero. 100 años, todo un siglo de vivencias y sentimientos a sus espaldas, la historia viva de Jaén. En marzo cumplirá los 101 y todavía no pierde ni el buen humor ni las ganas de contar lo muchísimo que le ha sucedido. Le encanta hablar de aceite de oliva. «Ahora tomo menos que antes -señala- pero todavía sigue siendo la base de todo lo que como». Cuando acudía al campo en época de cosecha, él era el encargado de hacer las migas, «bien bañadas eso sí en aceite». Este hábito culinario y una alimentación siempre sana le ha permitido entrar en la segunda centuria con la salud de un chiquillo, «ni diabetes, ni colesterol por las nubes, ni tensión alta, ni nada de eso».

Francisco ha encontrado sin lugar a dudas el 'elixir de la eterna juventud'. Jesús Rodríguez, miembro del Departamento de Fisiología de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), asegura que «el aceite de oliva provoca que los mamíferos vivan más años y con mejor calidad». Así lo demuestran dos décadas de experimentación. Pero ojo, no todos los aceites tienen las mismas características. Esas mismas investigaciones evidencian que la variedad Picual (abundante en Granada y Jaén) es la más beneficiosa para el organismo.

El hombre procesa el oxígeno para obtener energía y el 95 por ciento de éste lo utilizan las mitocondrias (los órganos que suministran el 'combustible' a las células), pero un 5 por ciento del oxígeno no es 'quemado' y se genera un estrés que provoca envejecimiento, cáncer y enfermedades degenerativas. El aceite de oliva es rico en antioxidantes y coenzima Q10, dos componentes que ayudan a reducir los niveles perjudiciales de radicales libres producidos por el metabolismo.

Dice el refranero que 'si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo'. El mejor ejemplo, Francisca, Encarna y Francisco.

Subir

vocento

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)

RSS

Powered by
SARENET