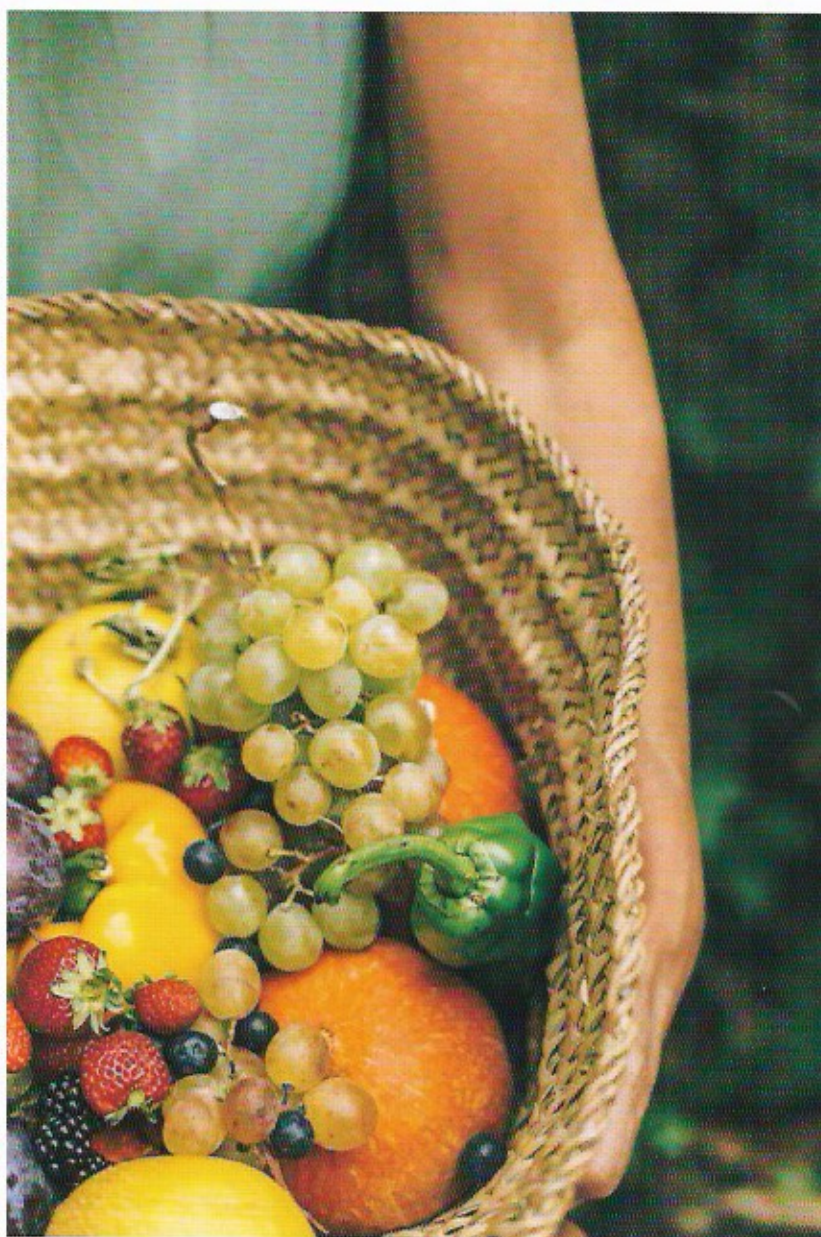


«A Àfrica quan un avi mor,  
és com si es cremés  
una biblioteca».

Amadou Hampaté Bâ



## *Alguns secrets de la longevitat*



Per **Mercè Vancells**  
Enginyera agrícola alimentària, coach  
en nutrició integrativa i aromatóloga  
hola@mercevancells.com  
<http://www.mercevancells.com>

Longevitat prové de la paraula llatina *longaevitas* i fa referència a la qualitat de viure per molt temps.

El més important és la qualitat de la vida, no la quantitat; allargar la salut dels avis, no només l'edat.

Personalment sempre m'ha atret la gent que viu més de 100 anys i tenen el cap i el cos en forma. I el que més els caracteritza és que estan en pau amb ells mateixos, són optimistes i han estat feliços a la vida. No vol dir que hagin tingut una vida fàcil, sinó que han sabut ballar amb la vida i han vist les dues vessants, aprenent i sobreposant-se amb tot el que aquests ve a ensenyar-los.

S'han fet molts i molts estudis per entendre i trobar unes bases científiques ben mesurades per saber quina fórmula màgica seguir per allargar els anys de vida, com si estiguessin formulant un sistema d'enginyeria de longevitat inversa, però hem de tenir en compte que hi ha moltes actituds a la vida que no són mesurables.

Els hàbits alimentaris són dels més fàcils de mesurar i difondre, perquè la societat els segueixi, i ja ens han ben arribat per tots costats. Tots sabem que és molt més saludable prendre aliments frescos que processats. Quasi tots els estudis han conclòs que hem de menjar menys quantitat i més qualitat d'aliments. Cada estudi treu alguna afirmació nova del que va bé o no va bé. En el que coincideixen tots els estudis és en què el consum de fruita i verdura allarga la vida, això ho tenim ben clar. L'altre hàbit saludable és el de practicar exercici físic de manera moderada.

Per dur a terme aquests hàbits de manera constant, el múscul que més hem d'exercir és el de la disciplina. I aquesta s'esgota i es cansa amb facilitat i està relacionada amb la resta d'aspectes del nostre estil de vida, ja que les dietes i l'esport són èxits a curt termini, no de llarga durada.

Com a societat, tots volem viure més anys i, en canvi, la vida dels nostres ancians està molt menyspreada. El culte és seguir sent jove. Venerem massa la bellesa i la joventut en detriment de la vellesa.

En el països on la longevitat és més gran, una de les grans raons és perquè el culte es fa a la gent gran,

no als joves. Saben que ells són els que emmagatzemen i transmeten els grans secrets de la vida, aquests que no podem mesurar i que per mi són els grans secrets per viure bé.

En les societats occidentals això s'està perdent i es valora la qualitat de la salut dels avis només amb nombres i analítiques, i no amb el grau de satisfacció en la resta d'aspectes de la seva vida.

**Tots volem viure més anys i, en canvi, la vida dels nostres ancians està molt menyspreada.**

La salut dels avis és el clar reflex de la vida que han viscut i que encara viuen. Els gens només afecten un 20 % en la seva longevitat, la resta està ben relacionat en com s'ho prenen i com es cuiden en tots els aspectes. Evidentment, tot és acumulatiu, el que hem fet de joves o a la mitjana edat afecta directament la salut en la tercera i quarta edat.

A part de menjar bé i deixar de menjar, el que és dolent per al cos, per mi, la píndola per viure més anys, és tenir clar el teu propòsit de vida, treballar en la teva passió fins que el cos t'ho demani, mantenir viva sempre la curiositat i les ganes d'aprendre, valorar els moments feliços i abraçar els no tan feliços, poder estimar i ser estimat, estar acompanyat i acompanyar a la vida, no cal que sigui físicament, pots creure en alguna religió, en el més enllà o simplement en la natura. No oblidem que la fe mou muntanyes. La soledat no desitjada és tan nociva com l'hàbit de fumar, i també t'oxida per dins. Si algun ingredient d'aquesta píndola creus que no l'has tingut gaire en compte, ja pots posar fil a l'agulla per canviar-lo.

**La salut dels avis és el clar reflex de la vida que han viscut i que encara viuen, els gens només afecten un 20 % en la seva longevitat.**