

***A partir de 100 centenarios entrevistados, la Fundación Pfizer edita "Los 100 de 100", un libro que recoge diez recomendaciones para envejecer con salud,***

## **TRANQUILIDAD, ALIMENTACIÓN SANA E ILUSIÓN, LOS SECRETOS PARA CUMPLIR UN SIGLO DE VIDA**

- ***Los mayores coinciden en que practicar ejercicio físico y psíquico, consumir comidas caseras y mantener una actitud positiva son los 'secretos' de su longevidad.***
- ***La publicación distingue cuatro tipos de personas que alcanzan esa edad: Superviviente, Acomodada, Resolutiva e Inquieta.***

**Madrid, 17 de julio 2007.-** Testigos de una guerra civil, dos mundiales y de la mayor revolución tecnológica de la historia. Un centenar de centenarios revela, en el libro **"Los 100 de 100"**, editado por la Fundación Pfizer, los principales consejos para envejecer con salud en una sociedad cambiante y acelerada. Una alimentación sana y mantener activo cuerpo y mente, son algunas de las claves de nuestros mayores.

La Fundación Pfizer ha recogido el testimonio de 100 personas centenarias para dar a conocer su modo de vida y escuchar de forma directa sus vivencias y opiniones. El objetivo planteado ha sido conocer qué factores y circunstancias personales, más allá de las condiciones genéticas de cada individuo, pueden intervenir a favor de una vida longeva y sana.

Para **Francisco J. García Pascual**, director de la Fundación Pfizer, la longevidad se estructura en torno a tres aspectos: "Condicionantes físicos, en los que además de aspectos genéticos intervienen la alimentación y la actividad física que realizamos habitualmente; condicionantes personales, es decir, la educación y las vivencias que marcan nuestra vida; y por último, condicionantes sociales, que están determinados por la relación que mantenemos con los demás".

En este sentido, "*debemos prestar atención a estos aspectos y aprender de nuestros mayores para que, como ellos, descubramos lo que significa envejecer sumando vida a los años*", añade **García Pascual**.

Según nuestros mayores, practicar ejercicio físico, hacer comidas caseras elaboradas con productos naturales y comer con tranquilidad han sido claves para alcanzar un siglo de vida. Pero no son sólo comportamientos físicos, la vitalidad de estas personas se debe también a su actitud positiva ante la vida y las dificultades. Para ellos, apostar por la salud significa vivir con moderación.

**Josefa**, de Orense, ha cumplido 101 y conserva un espíritu luchador y optimista que le ha permitido superar todas las dificultades. *"En mi vida he pasado muchas calamidades, pero estoy viva porque estoy contenta todos los días"*, asegura **Josefa**.

## DECÁLOGO PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

1. Hacer comidas caseras elaboradas con productos naturales y comer con tranquilidad.
2. Estar al aire libre.
3. Practicar ejercicio físico.
4. Ejercitar la mente.
5. Tener siempre una actitud abierta y positiva.
6. Buscar soluciones y superar las dificultades.
7. Estar a gusto con uno mismo y tener, al menos, una ilusión.
8. Cuidar las relaciones con los demás.
9. Disfrutar de las pequeñas grandes cosas para 'engancharse' a la vida.
10. ...Y todo con moderación.



Antonio  
100 años  
Pontevedra

### **Su consejo para la longevidad**

*"No nos preguntó nadie si queríamos nacer, nuestra suerte imposible el poderla escoger, pero ser dignos de ella sí que está en nuestra mano. Tener siempre inflamado de amor el corazón, procurar cada día superarse a sí mismo, llevar a todas partes ensueño e idealismo. No olvidemos que en toda ocasión y momento, estamos disfrutando beneficios sin cuento... ¡Es tan bella la vida sabiéndola vivir! Y nunca falta en ella algo por que luchar. Siempre queda en el mundo algo que conquistar, y en la tierra y el cielo algo que descubrir"*

### **Tipos de personas centenarias**

El libro **"Los 100 de 100"** recoge un centenar de entrevistas realizadas a personas que han cumplido o superado un siglo de vida, de las cuales **80 son mujeres y 20 hombres**, distribuidas por todo el territorio español. A su vez, la publicación distingue cuatro tipos de persona centenaria; **Superviviente, Acomodada, Resolutiva e Inquieta**.



Buenaventura  
100 años  
Cuenca

### **Su actitud ante la vida**

*Buenaventura mantiene una conversación muy fluida ya que su mente está muy despierta y muestra una capacidad de expresión y una memoria excelentes. Se muestra receptiva, amable y muy colaboradora. Resulta una mujer simpática, abierta y con gran sentido del humor.*

El **“Superviviente”** es una persona de origen humilde y rural, que durante toda su vida ha desempeñado trabajos físicos, que requerían poca implicación intelectual. Hoy muestra una mayor tendencia al deterioro cognitivo por su bajo nivel de escolarización. **Paco**, nació hace 100 años en la provincia de León y goza de una salud espléndida. Su secreto, *“comer bien y no protestar nunca por nada”*, asegura.

En cuanto a la tipología **“Acomodada”** tiene un nivel socioeconómico y cultural medio-alto, de origen urbano, que se ha dedicado a profesiones liberales. Su trabajo implicaba actividades mentales y también les permitía disponer de tiempo libre. Hoy en día disfrutan relacionándose con los demás. **Carmen** nació en Chile hace 106 años y cuando cumplió 9, ella y su familia se mudaron a España. Su consejo para envejecer con salud es practicar ejercicio: *“Voy al gimnasio todas las mañanas porque quiero seguir viviendo y, además, lo mejor posible”*, señala.

La persona **“Resolutiva”**, corresponde a personas activas, con un grado de escolarización básico, que se han enfrentado a multitud de circunstancias adversas en su vida. Hoy son personas caseras que se sienten atraídas por aficiones solitarias como escribir y pasear. **Antonio**, de Pontevedra, es el primero de su familia directa que llega a los 100 años. Para él ha sido fundamental *“tener capacidad de amar e ilusión por la vida”*, resalta.

Por último, el modelo **“Inquieta”**, que desde su infancia tuvo circunstancias favorables que le permitieron desarrollar sus proyectos. Son personas que han tenido una vida muy activa física y psíquicamente, y esto les ha permitido viajar con frecuencia e ir ampliando horizontes. Hoy están acostumbradas a aprender cosas nuevas. **Teresa**, nació en Gerona hace 106 años. Para ella, *“la alimentación y la vida activa han sido claves para llegar a mi edad”*, añade.

### **Fundación Pfizer**

La Fundación Pfizer desarrolla actividades sobre envejecimiento activo y saludable, colaborando para ello con diversas instituciones e impulsando diferentes investigaciones con este fin. Creada en 1999, mantiene una actividad centrada en el lema “Envejecimiento saludable”, promoviendo actividades y proyectos de investigación que incidan en el compromiso de transmitir y concienciar a la población de la importancia que supone envejecer con salud.

<p><b>Para más información:</b> <b>Fundación Pfizer:</b> Belén Alguacil 91 490 99 81 <b>Servimedia:</b> Carmen Vila 91 545 01 95</p>
--