



LA VITALISTA

GEMA GARCÍA
MARCOS

¿El secreto de la longevidad? Mi Yayi ya lo sabía

Hace ya una década que mi Yayi nos dejó. Tenía 96 años y, prácticamente, hasta los 90 gozó de una salud de hierro. Y digo gozó en el más amplio sentido de la palabra, porque hasta bien entrados los 80 no renunció a sus vacaciones de Semana Santa y verano en la playa con sus amigas. Amaba viajar y, aunque era castellana de pura cepa, necesitaba estar cerca del mar. Comía de todo, pero en pequeñas cantidades. En su cocina siempre olía a sofrito. Jamás fue al gimnasio, pero no paraba quieta. Crio, junto a mi abuelo José María, a siete hijos y su *medio de transporte* habitual fueron sus maravillosas piernas, las más bonitas y esbeltas que he visto en mi vida. «Pero, Yayi, que caminas como Naomi Campbell. ¡A ver si te vas a caer con ese cruce de piernas que te me gastas!», le solía decir. Y ella se moría de la risa.

Mi Yayi se acostaba pronto y se levantaba al alba, porque le gustaba ventilar bien la casa a primera hora. Leía mucho –le fascinaban la novela histórica y los libros de Miguel Delibes– y era una conversadora incansable. Como la mayoría de las mujeres de su generación, no lo tuvo nada fácil. Perdió a su padre cuando apenas era un bebé y a su único hermano cuando todavía era muy

joven. También a su marido, al que amaba con locura, y a un hijo, mi tío Fernando. Desde niña trabajó, como ella solía decir, como una jabata. Y, hasta el día que se *marchó*, fue nuestra caporala (así solía llamarme a mí, su primera nieta); fue el engranaje que nos mantenía a todos unidos.

Sobra decir que me acuerdo de ella todos y cada uno de los días de mi vida, pero seguramente no podría haber imaginado lo presente que está en mi cabeza ahora que toda la conversación en bienestar gira sobre el mismo tema: la longevidad saludable (*healthspan*). Hoy, que científicos de todos los ámbitos se afanan por encontrar la fórmula magistral que nos ayude a vivir muchos años sin achaques limitantes, me viene a la mente su imagen caminando como la Campbell por el paseo marítimo de Alicante a los 80 y muchos años con uno de sus impecables trajes de chaqueta y pienso que, tal y como aseguran muchos de los expertos a los que tengo la suerte de entrevistar, las cosas son mucho más sencillas de lo que nos pensamos y que somos nosotros los que, sin darnos cuenta (o sí), las complicamos.

Y eso es, precisamente, lo que, con una diferencia de apenas unos días, me contaron el dermatólogo Ricardo Ruiz, fundador de Clínica Dermatológica Internacional, en la presentación de su libro *Larga vida a tu piel*, o la celeberrima ginecóloga estadounidense Jessica Shepherd y el neurocientífico y especialista en rendimiento cognitivo Emiliano Santarnecchi –director del Laboratorio de Modulación Cerebral de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard–, miembros del nuevo Consejo Científico Asesor de SHA: el estilo de vida es la herramienta más poderosa de la que disponemos para alcanzar esa dorada longevidad saludable con la que todos soñamos. Comer sano y rico (porque una cosa no quita la otra); dormir las horas suficientes y con la calidad necesaria para que nuestro organismo pueda recuperarse del desgaste de la jornada; movernos todo lo que podamos y más; reír, amar y ser amados... Esa es la *píldora* que, en realidad, necesitamos todos; la misma que mi Yayi, la de los andares felinos de modelo de pasarela, tomaba sin ella saberlo. ¡Cuánto la echo de menos! ■

“RECUERDO SU IMAGEN CAMINANDO COMO LA CAMPBELL POR EL PASEO MARÍTIMO A LOS 80 Y MUCHOS”



1. Mochila de natación One Go 45L (75 €), de **Arena**. 2. Top Congo y braga Cartagena (62 €), de **Arena Negra**. 3. Batido Immune Whey Protein (66 €), de **226ERS**. 4. Aceite Monoi de Tahiti (14,99 €), de **Yves Rocher**. 5. Zapatillas de Endorphin Pro 5 (270 €), de **Saucony**.