

EL MÉTODO  
JAPONÉS  
PARA VIVIR  
100 AÑOS

*Qué comen, cuánto duermen  
y cómo viven los ciudadanos  
más longevos del mundo*



JUNKO TAKAHASHI

# ÍNDICE

## *Introducción*

- Capítulo 1. Alimentación
- Capítulo 2. Deportes y ejercicios
- Capítulo 3. Enfermedades
- Capítulo 4. Profesión
- Capítulo 5. Guerras y desastres
- Capítulo 6. Amor
- Capítulo 7. Religión
- Capítulo 8. Personalidad
- Capítulo 9. Muerte

## *Epílogo*

*Álbum fotográfico*

*Bibliografía*

*Notas*

*Créditos*

## Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

### PlanetadeLibros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**







# INTRODUCCIÓN



---

*Hoy es el día más feliz de mi vida.*

---

Esa era mi frase favorita cuando tenía cinco años. Seguramente la aprendí en algún lugar, tal vez la oí en la televisión y la repetía todos los días por pequeñas cosas, como que mi madre me comprara un helado, ganar a mis amigas en un juego o encontrar una luciérnaga.

De esta manera todos los días revivía el día más feliz de mi vida. Pero con el correr de los años, cada vez me resultaba más difícil encontrar algo nuevo que hiciera palpar mi corazón de felicidad. Décadas después, apenas repito esas palabras y ni siquiera recuerdo cuándo fue la última vez que las pronuncié. Esto me ha hecho pensar que si vivo muchos años, mi vida ya no será tan alegre como antes. ¿O quizá sí?

Y me acordé de *Los viajes de Gulliver*, que había leído mucho tiempo atrás. En el libro de Jonathan Swift aparecen unos personajes inmortales, los *struldbrugs*, condenados a padecer eternamente los achaques de la vejez. La historia destaca los aspectos negativos del envejecimiento y describe la inmortalidad no como una juventud perpetua, sino como una desgracia que asusta al protagonista de la novela.

Aun así, **la vida eterna ha sido un deseo universal de todos los seres humanos** a lo largo de los tiempos, tanto en Oriente como en Occidente. Así se menciona en el libro histórico más antiguo de Japón, *Kojiki*, escrito en el siglo VIII, en el que se narra cómo un emperador envió a la gente a buscar un elixir que garantizaba la vida imperecedera.

Otra leyenda relata que el primer emperador chino, Qin Shi Huang, que vivió en el siglo III a. de C., tomaba pastillas para conseguir una vida sin fin..., pero no la alcanzó, pues murió por intoxicación de mercurio, uno de los componentes de sus milagrosas píldoras. Y es que muchos han deseado la inmortalidad sin pensar en el precio que debían pagar por ella.

Por otra parte, en el relato *Takekoto Monogatari* (*El cuento del cortador de bambú*), considerado el más antiguo de Japón, aparece también un elixir de la inmortalidad, aunque este recurso se utiliza para demostrar que **vivir eternamente sin nuestros seres queridos no tiene ningún sentido**. Cuenta la historia de la princesa de la luna, que fue hallada en un bambú y criada por una pareja de ancianos. La muchacha creció hasta convertirse en una mujer hermosa con muchos pretendientes. Pero la tristeza embargaba a la joven porque debía regresar a la luna, de donde procedía. Al marcharse, como presente de despedida regaló un elixir de vida eterna al emperador, que adoraba a la princesa. Abatido por la partida de su amada, y convencido de que una vida eterna sin ella no merecía la pena, el emperador destruyó el elixir.

---

*El objetivo de la existencia no es vivir  
largo tiempo, sino disfrutar de la vida.*

---

Una vida perpetua no supone alcanzar la felicidad. Si uno no es feliz, vivir mucho tiempo únicamente será doloroso, como descubrió Gulliver durante su estancia entre los *struldbrugs*.

Por tanto, **el propósito debe ser vivir muchos años disfrutando al mismo tiempo de cada momento**. En Japón, actualmente el país más longevo del mundo, hay muchos centenarios que siguen gozando de la vida. Como es natural, todos tienen problemas derivados de la senectud, pero no los viven resistiéndose, sino conviviendo con ellos.

He querido escribir este libro para mostrar cómo estos centenarios japoneses se enfrentan al envejecimiento mientras siguen disfrutando de sus longevas vidas. Al analizar sus hábitos, desde cómo se alimentan hasta su filosofía y los secretos de la longevidad, que explican a través de historias increíbles acumuladas a lo largo de sus más de cien años, se descubre que tienen mucho que enseñarnos sobre cómo vivir más tiempo y, lo que es más importante, cómo disfrutarlo.

## CENTENARIOS EN JAPÓN

El país nipón volvió a batir en 2016 el récord mundial de centenarios registrados, 65.692 en total, según los datos publicados por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar. Esta cifra pone de manifiesto un crecimiento extraordinario desde que se inició el censo en 1963: hoy hay 402 veces más centenarios que entonces, y su número no ha dejado de aumentar desde 1971.

Un incremento tan espectacular ha afectado incluso a las decisiones del Gobierno. Desde 1963, cada tercer lunes de septiembre, cuando los japoneses celebran el Día de

los Ancianos, se regalaba en nombre del primer ministro una copita de sake hecha con plata a cada persona que alcanzara los cien años de edad. Sin embargo, en 2015 se ordenó cambiar el material por otro más barato, una aleación con baño de plata, pues el coste de este regalo se multiplicó ese año como consecuencia del gran número de nuevos centenarios: más de treinta mil personas, doscientas veces más que las ciento cincuenta obsequiadas cuando se estableció esta costumbre.

---

*Muchas personas centenarias llevan una vida autónoma y disfrutan plenamente de ella.*

---

Aun así, que las vidas de los japoneses sean cada vez más largas es una feliz noticia. Según un estudio gerontológico —la gerontología es la ciencia que estudia la vejez y todo aquello relacionado con ella, desde la salud física y psicológica a la integración social y económica—, **veinte de cada cien centenarios llevan una vida autónoma**, es decir, no necesitan ayuda para comer ni asearse y no tienen problemas cognitivos (como suele decirse, la cabeza les funciona a la perfección). Sin embargo, muchos de ellos se quejan de que ven y oyen peor que antes, aunque también los hay que no sufren ningún tipo de problema visual o auditivo.<sup>1</sup> Y, últimamente, es frecuente encontrarse, tanto en nuevos libros como en las noticias de los medios informativos, con centenarios que siguen ejerciendo sus profesiones o que establecen nuevos récords mundiales en algún deporte.

---

*Una centenaria ha batido veintitrés récords mundiales en natación y un atleta de ciento cinco años tiene el sueño de correr con el medallista jamaicano Usain Bolt.*

---

Cuando empecé a investigar sobre los centenarios activos y las claves de su longevidad, imaginaba que encontraría con facilidad todo lo que tienen en común —por ejemplo, los alimentos que comen, las horas de sueño que duermen y los ejercicios que hacen— y, con esta información, podría cocinar una receta para vivir cien años.

Pero mis expectativas se derrumbaron, de inmediato, en cuanto hablé con la primera persona centenaria a la que entrevisté para mi investigación. Y mi confusión aumentó a medida que hablaba con más centenarios, pues lo primero que descubrí fue que cada persona tiene su modo y manera de vivir, algo muy lógico por otra parte.

Esa fue la respuesta del gerontólogo Nobuyoshi Hirose, del Centro para la Investigación de Supercentenarios de la Universidad de Keio (Japón), cuando le comenté mis dudas al no encontrar nada en común entre ellos. Este científico, que ha estudiado a más de ochocientas personas centenarias, ha llegado a la conclusión de que cada una de ellas vive a su propia manera, lo que significa que **hay tantos modos de vida diferentes como centenarios**. Unos son tan ordenados como un reloj, pero otros actúan tal como manda el instinto y duermen y comen cuando y lo que les da la gana; también los hay que disfrutan del alcohol, mientras que algunos no prueban ni una gota.

Aun así, y tras haber entrevistado a numerosos japoneses longevos por todo el país, he encontrado otras cosas en común aparte de sus muchos años: tienen una mente libre y son muy luchadores. Me pareció que estaban ávidos de disfrutar de la vida y desde luego no les importaba nada su edad.

La impresión que he tenido con los centenarios es que son libres y honestos. Honestos en el sentido de que persiguen sus deseos y no se mienten a sí mismos. Si quieren hacer algo lo hacen, sin importarles lo que piensen los demás.

En algunas ocasiones resulta difícil hacer lo que uno quiere en Japón, donde las personas que se diferencian demasiado del resto no son apreciadas, como dice un antiguo proverbio: «El clavo que sobresale siempre recibe un martillazo».

Esta frase simboliza muy bien cómo es la sociedad japonesa, con una cultura que da gran importancia a la armonía con los demás. Este hecho tiene un lado positivo, la gente hace el máximo esfuerzo para no molestar a los demás, pero también una cara negativa: se tiende a no destacar y a actuar pensando en el qué dirán. En consecuencia, hay muchas reglas invisibles que restringen el comportamiento de los japoneses.

En este sentido, los centenarios con quienes he hablado son mucho más libres que las personas de otras generaciones y están resueltos a asumir la responsabilidad o las consecuencias de sus actos.

He escuchado a varios centenarios decir: «Soy extravagante». Así que ellos mismos también admiten que son personas originales. Esta característica de los centenarios japoneses se debe, en gran medida, al trasfondo social en el que se ha desarrollado su larga vida, durante la cual Japón ha vivido muchos cambios y algunos de los periodos más difíciles de su historia reciente.

## LA CIVILIZACIÓN OCCIDENTAL

Hasta hace poco más de cien años, Japón era un país pobre sumido en la confusión. Apenas había transcurrido medio siglo desde el fin del feudalismo, una larga etapa de seiscientos años en la que los señores feudales, dueños absolutos de las tierras y de sus habitantes, controlaban los pequeños reinos que formaban el territorio y guerreaban entre sí. En la segunda mitad del siglo XIX, Japón empezó a abrirse al resto del mundo — después de un largo aislamiento nacional de doscientos años— y entró por fin en la

época moderna. Una época que se llamó la era de Meiji (1868-1912), por el nombre del emperador que ocupó el trono en ese periodo.

---

*La modernización generó muchos cambios drásticos, sobre todo por la influencia de la civilización occidental, que empezó a introducirse en la sociedad japonesa.*

---

Los samuráis, que formaban la élite militar, también se adaptaron a los nuevos tiempos. Estos guerreros, que destacaban por su característico moño en lo alto de la cabeza, sus grandes espadas y sus armaduras espectaculares, abandonaron las armas y se cortaron el pelo.

A pesar de los incesantes cambios, todavía muy pocas personas vestían ropas occidentales como las que ahora utilizan todos los japoneses.

En cuanto al promedio de vida, rondaba entonces los cuarenta y cuatro años de edad. Esto se debía principalmente a que la población aún no había adquirido la costumbre de comer carne animal y, además, tampoco las condiciones cotidianas eran las más higiénicas.

## **LA DEMOCRACIA DE TAISHO**

Tras el fallecimiento del emperador Meiji, empezó la era de Taisho (1912-1926), en la que nacieron muchos de los protagonistas de este libro. En aquella época, el país se encontraba en pleno desarrollo y modernización. La mayoría de la población todavía llevaba el kimono, el traje tradicional japonés, y muy pocos vestían ropas occidentales como pantalones y faldas. No existían las altas tecnologías y ni siquiera había lavadoras, aspiradoras o frigoríficos.

Como el proceso de modernización aún no había acabado, algunos sectores de la sociedad japonesa todavía mantenían las ideas del antiguo sistema feudal. Sin embargo, otros más progresistas habían elaborado nuevos valores con las ideas que llegaban del extranjero. Entre esos valores modernos hay uno que se debe destacar especialmente: **los derechos de las mujeres**.

Hasta aquel momento y bajo el feudalismo, las mujeres no tenían ningún tipo de derecho. Se las educaba únicamente para ser una «buena esposa y madre» y pasaban de depender de su padre a hacerlo de su marido una vez casadas. Y puesto que los padres concertaban los matrimonios, era muy común casarse sin conocer a la futura pareja hasta el día de la boda.

---

---

*El espíritu nunca se rinde.*

---

---

Pero a raíz de las nuevas ideas y valores, las mujeres se levantaron para reclamar su libertad. Aparecieron las «mujeres nuevas», que trabajaban fuera de casa, tenían otra apariencia porque vestían a la manera occidental y llevaban el cabello corto. A las que eran especialmente modernas se las llamaba *moga*, abreviación de *modern girl* (chica moderna). Aunque todavía eran una minoría en la sociedad, este cambio radical hizo que mucha gente las considerase unas descarriadas.

De igual manera, comenzó la lucha por conseguir justicia e igualdad para todos los japoneses, sin distinción, oponiéndose así a las convicciones de las clases dominantes. Los movimientos que promulgaban estos nuevos valores eran más activos año tras año y, en conjunto, **se les llamó «democracia de Taisho»**. Uno de sus primeros triunfos fue la celebración en 1920, cuatro décadas más tarde que en Estados Unidos, del primer Día del Trabajo.

Además de las luchas contra la moral convencional, en aquellos años los japoneses tuvieron que combatir duramente contra la pobreza para poder sobrevivir, ya que el país sufría una larga recesión económica. Y muchos emigraron a otros países como Estados Unidos, Brasil y Perú.

Los centenarios actuales crecieron bajo estas circunstancias, con los movimientos de liberación y lucha. Naturalmente, aprendieron que jamás hay que rendirse.

## **LAS GUERRAS**

Tampoco se pueden olvidar las guerras que los centenarios se han visto obligados a sufrir. En los últimos ciento veinte años, Japón ha intervenido en cuatro grandes conflictos: la guerra contra Rusia (1904-1905), la Primera Guerra Mundial (1914-1918), la guerra contra China (1937-1945) y la Segunda Guerra Mundial (1941-1945). Esta última fue especialmente cruel, pues en ella perdieron la vida más de tres millones de personas y terminó con las dos bombas atómicas lanzadas sobre Hiroshima y Nagasaki. Afectó a todo el pueblo japonés sin excepción, tanto a nivel económico y político como en el físico y mental.

---

---

*Para los japoneses hoy centenarios,  
la Segunda Guerra Mundial fue la época*

## *más dura de sus largas vidas.*

---

Como la mayoría del pueblo japonés, los hoy centenarios sufrieron la falta de comida y algunos lo perdieron todo a causa de los bombardeos. Recuerdo el testimonio de un centenario que, en su juventud, fue torturado por oponerse a la participación de Japón en la contienda, y el de otro que acabó detenido como prisionero de guerra y recluido en Siberia, donde el frío llegaba a cuarenta grados bajo cero.

Aunque la guerra concluyó, no pudieron recuperar la tranquilidad de sus vidas. **Debían reconstruir su país**, reducido a cenizas tras la ocupación de los países aliados y gobernado principalmente por el ejército estadounidense hasta la firma del Tratado de San Francisco en 1951, por el que Japón recuperó la soberanía.

Desde entonces, gracias a su esfuerzo, los japoneses han logrado un crecimiento económico que ha hecho de Japón una nación desarrollada y conocida por su alta tecnología.

Durante este tiempo, se produjeron también desastres naturales que afectaron al pueblo japonés. Entre otros, hubo tres catástrofes muy importantes: el Gran Terremoto de Kanto (1923), que sacudió Tokio y las provincias limítrofes con una magnitud de 7,9 en la escala Richter y causó 140.000 víctimas mortales y enormes pérdidas materiales; el Gran Terremoto de Hanshin (1995), en el cual 6.434 personas perdieron la vida en Kobe y las ciudades próximas; y el más reciente, el Gran Terremoto del Este de Japón (2011), con una magnitud de 7,9 puntos y origen de los tsunamis que desencadenaron el accidente de la central nuclear de Fukushima.

## **LOS CENTENARIOS DE HOY**

Japón, el país con más centenarios hoy en día, se ha transformado radicalmente en los últimos cien años. Ha pasado de ser pobre a convertirse en uno de los Estados más fuertes del mundo en términos económicos y con la tecnología más avanzada. Donde no había lavadoras ni frigoríficos, ahora muchos de estos electrodomésticos están robotizados y facilitan una vida cómoda. Incluso han inventado **robots para ayudar a los ancianos**.

El estado de la sanidad también ha mejorado incomparablemente. De hecho, la limpieza y la higiene públicas son tan excepcionales que sorprenden a los extranjeros que visitan Japón en la actualidad.

Debido a estos cambios positivos, **el promedio de vida ha sobrepasado los ochenta años**, el doble que hace un siglo. En las estadísticas internacionales, Japón mantiene el primer lugar en cuanto a longevidad desde 1985 (en 2011 cayó al segundo lugar, pero se recuperó dos años después). Por tanto, no es de extrañar que el número de

japoneses centenarios sobrepasara los sesenta mil en 2015. Y tampoco que muchos de ellos sigan activos.

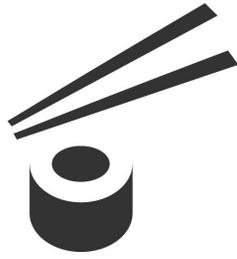
---

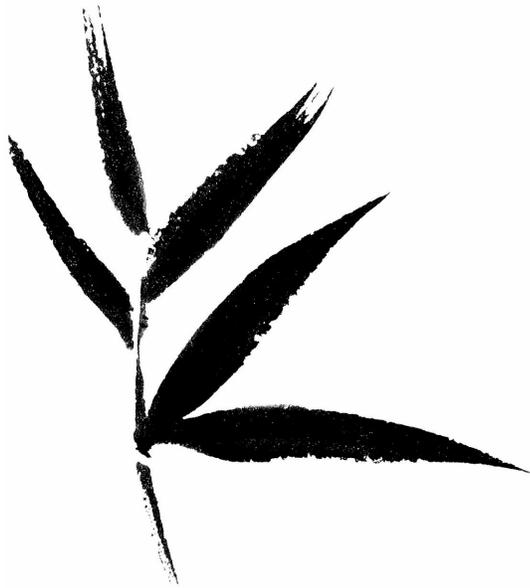
*En Japón, cuatro de cada cinco personas  
mayores de cien años son mujeres.*

---

## CAPÍTULO 1

# ALIMENTACIÓN





**C**omer es vivir. Para vivir hay que comer. Pero... **¿qué tenemos que comer para alargar la vida?** Cuando se habla de los centenarios, lo primero que suscita interés es su alimentación: ¿qué comen para vivir tanto? Al enterarse de que estoy investigando sobre ellos, mucha gente me hace esa pregunta como esperando que exista algún elixir o néctar que garantice la vida eterna.

Los japoneses son muy aficionados a los programas de televisión sobre salud y antienvjecimiento que se emiten a diario. Cuando en cualquiera de ellos se recomienda un alimento porque sus propiedades son beneficiosas para la longevidad o ayudan a mantener el cerebro en forma y no padecer demencia, es muy frecuente que ese alimento se agote inmediatamente en todos los supermercados. Este ejemplo demuestra el enorme interés en el país por conocer los secretos de los centenarios.

Así que me dispuse a averiguar qué comen las personas que superan los cien años de edad y, al mismo tiempo, si realmente hay algún alimento especial que prometa una vida larga.

## LA COCINA JAPONESA

Desde el punto de vista global, la dieta japonesa resulta muy adecuada para lograr una existencia longeva. Lo demuestra el hecho de que la esperanza de vida de los japoneses ocupa, según los datos publicados en 2015 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el primer puesto del mundo: ochenta años para los hombres y ochenta y seis años para las mujeres.

**La cocina japonesa es ligera y sana.** El menú cotidiano consiste en un alimento principal —el arroz—, una sopa y varios platos asados y/o cocidos. Un japonés consume 2.719 kilocalorías (kcal) al día, de modo que su dieta es mucho más suave que la de un estadounidense (3.639 kcal) o un español (3.183 kcal).<sup>2</sup>

Debido a que Japón está rodeado de mar y su territorio es bastante montañoso, en el país se consume mucho pescado —como el mundialmente conocido *sushi*, preparado con porciones de pescado crudo sobre bolitas de arroz— e innumerables variedades de vegetales. De hecho, cada japonés consume 53,68 kg de pescado al año —más del doble que en Estados Unidos y España, por ejemplo— y su alimentación incluye muchos más carbohidratos (58,4 %) que la estadounidense (45 %) y la española (39 %).

---

*La alimentación japonesa es alta  
en carbohidratos, procedentes de los  
vegetales, y baja en lípidos (grasas).*

---

Lo que más llama la atención es que **la cocina japonesa aporta muchos menos lípidos, es decir, grasas, que la de otros países.** El porcentaje de lípidos consumidos a diario en España alcanza el 47,7 % —casi la mitad de lo que se come—, superando incluso el 41,8 % de Estados Unidos. Ambos casos están muy lejos del 28,6 % registrado en Japón, una cifra que demuestra que la dieta japonesa es mucho más sana.

Estos datos confirman también que los japoneses consumen más proteína vegetal que cárnica, es decir, de origen animal. Y la fuente principal de proteína vegetal en Japón es la soja, que está siempre muy presente en las comidas tradicionales. Por esta razón, el *miso* (pasta de soja), el *tofu* (cuajada de soja) y el *natto* (soja fermentada) son alimentos cotidianos imprescindibles en cualquier mesa japonesa.

Sin embargo, la alimentación de los japoneses destaca también por **un factor negativo: la elevada ingesta de sal.** De acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición elaborada por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar japonés, el promedio de consumo de sal en el país alcanza los once gramos por día, lo que se aleja enormemente de la recomendación de la OMS, que aconseja no superar los cinco gramos diarios. Y la

sal es uno de los principales causantes de la hipertensión, considerada una enfermedad nacional en el Japón actual. Según la Sociedad Japonesa de Hipertensión, unos cuarenta millones de personas —es decir, uno de cada tres habitantes— padecen esta enfermedad en el país.

---

*Cuando la tensión arterial supera los 140/90  
mmHg  
(o 14/9 en términos populares), las  
posibilidades de tener problemas cardíacos,  
renales o circulatorios graves, o incluso  
mortales, se multiplican.*

---

## **ALIMENTOS Y ESPERANZA DE VIDA**

Aunque es indudable que la cocina japonesa es sana, conviene profundizar en sus efectos para concretar cómo contribuye a llegar a los cien años de edad o incluso superarlos.

El promedio de vida de los japoneses es el más alto del mundo desde 1985. Sin embargo, un siglo antes, vivían mucho menos que los occidentales: cuarenta y cuatro años. De hecho, en Japón la esperanza de vida sobrepasó los cincuenta años por primera vez en 1947, mientras que países como Estados Unidos, Gran Bretaña, Suecia y Australia ya habían superado esa cifra a principios del siglo XX. Es decir, Japón llevaba medio siglo de retraso.

Hasta la segunda mitad del siglo XIX, la dieta tradicional japonesa apenas contenía carne, un alimento prohibido desde el año 675 como consecuencia de la influencia budista. Sobre este punto, el gerontólogo Hiroshi Shibata señala que el incremento del consumo de proteína animal, sobre todo carnes, fue la clave en el aumento de la esperanza de vida entre los japoneses.

## **LA CARNE Y LA VIDA**

Desde que se prohibiera su consumo en el siglo VII, en Japón muy poca gente comía carne y, principalmente, se tomaba como medicina, en especial la de ciervo, oso y jabalí. Así que los japoneses en general no se alimentaron con ella durante aproximadamente mil doscientos años.

Finalmente, cuando la civilización occidental penetró en Japón durante la segunda mitad del siglo XIX, el emperador Meiji decidió comer carne de vaca habitualmente. Este acto hizo que se levantara la prohibición, de modo que el resto de los ciudadanos también comenzó a incluir la carne en su dieta cotidiana.

Aun así, la población japonesa siguió considerando que ingerir carne de animales era un acto siniestro que contaminaba la sangre del ser humano. Esta idea, sorprendente hoy en día, se mantuvo hasta el fin de la Segunda Guerra Mundial.

---

---

*La costumbre de comer carne se extendió  
entre los japoneses por la influencia  
de la civilización occidental.*

---

---

La actitud de la población hacia la carne animal se describe, por ejemplo, en la autobiografía de Etsu Inagaki Sugimoto, *La hija del samurái* (1925), que muestra la vida cotidiana en el Japón del siglo XIX. La autora describe cómo, en 1881, se comió carne de vaca en su casa por primera vez y la reacción de su abuela, que decidió proteger el altar budista para evitar que tal hábito pudiera dañarlo:

*[...] la abuela se volvió y dijo con tono suave: «Tu padre ha ordenado a la familia comer carne de vaca hoy. El médico sabio que sigue el camino de los bárbaros occidentales le ha dicho que la carne de animales traerá fuerza a su cuerpo débil y también que hace a los niños robustos y listos como la gente del extranjero. Traerán la carne a casa dentro de poco, y por eso estoy poniendo burletes en el altar budista para protegerlo de la contaminación».*

Este sentimiento contrario a la carne animal desapareció poco a poco. El consumo de este alimento aumentó en la segunda mitad de la década de 1960, cuando Japón estaba en pleno crecimiento económico. Los Juegos Olímpicos de Tokio, celebrados en 1964 y a los que acudieron millones de visitantes extranjeros, también influyeron en el cambio de la alimentación de los japoneses. Aun así, la carne —sobre todo la de vaca— resultaba demasiado cara y los ciudadanos no podían permitirse comerla a menudo.

Según el doctor Shibata, este **aumento del consumo de carne coincidió con la disminución del número de apoplejías cerebrales** entre los japoneses, que desde 1951 había sido la primera causa de muerte de la población. Tras marcar un pico en 1970, esta enfermedad cayó hasta el cuarto lugar en 2013.

El aumento del consumo de proteínas cárnicas alcanzó el equilibrio con la cantidad consumida de vegetales en la década de 1980. Y, precisamente, en esos años fue cuando Japón consiguió el primer lugar del mundo en esperanza de vida.

*El incremento del consumo de proteína animal es la clave en el aumento de la esperanza de vida entre los japoneses.*

---

## IMPORTANCIA DE LOS LÍPIDOS

Generalmente, se considera que comer demasiada carne no es saludable porque contiene mucha grasa y provoca un aumento del colesterol. Además, con el paso de los años, las personas prefieren hacer comidas más ligeras, es decir, poco grasientas, que sean fáciles de ingerir y digerir. De ahí que, a menudo, los ancianos lleguen incluso a eliminar la carne de sus platos.

Sin embargo, a partir de varios estudios recientes, diversos gerontólogos advierten que **los ancianos que no comen carne acabarán sufriendo problemas de malnutrición**. De hecho, una investigación del gerontólogo Nobuyoshi Hirose demuestra que muchos centenarios tienen niveles de albúmina —un tipo de proteína— más bajos, en concreto un 20 %, que los hombres de mediana edad. Esto significa que su estado de nutrición es insuficiente. También se ha encontrado una tendencia a la anemia y una elevada respuesta inflamatoria, por lo que el estado de salud de los ancianos con una mala nutrición se agrava cuando sufren alguna enfermedad infecciosa.

Cuando se compara a esos centenarios con aquellos que tienen una alimentación sana y equilibrada, las diferencias son evidentes: estos últimos tienen menos tendencia a padecer anemia, presentan una baja respuesta inflamatoria, son muy vigorosos, conservan una correcta función cognitiva y, además, viven mucho tiempo.

Solo con ser centenario no basta, hace falta una buena nutrición. Por tanto, es importante alimentarse bien, a conciencia. Basta con añadir algo de carne a la dieta para nutrirse de una forma más rápida y directa.

El médico Shigeaki Hinohara (105), que aún trabaja a diario, insiste en sus publicaciones en la importancia de ingerir proteínas cárnicas.<sup>3</sup> Y, para demostrarlo, él mismo consume un filete de res, de unos sesenta gramos de peso, dos veces por semana.



### LA DIETA DEL MÉDICO CENTENARIO

---

Shigeaki Hinohara es el supercentenario más ocupado de Japón y por esa razón no pude entrevistarle. Sin embargo, en sus libros describe su alimentación diaria, que sigue un régimen muy particular y personal, y da sabios consejos para llegar a los cien años con buena salud:

---

**Para empezar** el día, toma únicamente líquidos, como leche, café y una cucharada de aceite de oliva virgen extra. El consumo diario de una cucharada de aceite de oliva le ayuda a completar la cantidad de lípidos que necesita.

---

**El almuerzo** consiste en una taza de leche y dos galletas. Asegura que no siente hambre cuando está concentrado en su trabajo.

---

**La cena**, más abundante, incluye una taza de arroz, carne de res o pescado y vegetales (por ejemplo, brócoli).

---

Además, controla conscientemente la cantidad de alimentos que come. Solo ingiere un 60 % de lo que sería normal en un hombre adulto, es decir, unas 1.300 kcal diarias.

El gerontólogo Hiroshi Shibata reconoce que las costumbres del doctor Shigeaki Hinohara son razonables como ejemplo de la dieta que debe seguirse en la ancianidad. No obstante, insiste en la importancia de comer más carne para ingerir ácidos grasos insaturados porque, como **los japoneses en general no tienen la costumbre de consumir a diario aceite de oliva**, su alimentación incluye menos lípidos de los necesarios para una buena salud. En 1960 el consumo de carne en Japón era, como promedio, de 18,7 gramos diarios. Hoy en día alcanza los 54 gramos, aunque lo ideal sería que llegara a los 60 gramos. «Creo que no habríamos podido ser el país más longevo del mundo consumiendo solo pescado», explica el doctor Shibata antes de mencionar la crisis de Okinawa como ejemplo de los problemas derivados de una dieta pobre en lípidos.

## LA CRISIS DE OKINAWA

La isla de Okinawa, en el suroeste de Japón, tuvo el mayor promedio de vida del país — y, por tanto, de todo el mundo— hasta el año 2000, cuando la longevidad de sus habitantes comenzó a caer en picado —especialmente, en el caso de los hombres— y bajó... ¡hasta el vigesimosexto lugar!

Siempre se había dicho que la longevidad de los habitantes de Okinawa se debía mucho a la cultura del lugar, distinta a la del resto del país tanto por los alimentos — comían mucho cerdo y vegetales—, como por su costumbre de llevar una vida tranquila y por el clima templado del que gozaban.

Tradicionalmente, los okinawenses ingerían muchas grasas porque consumían habitualmente mucha carne de cerdo y conservaban los alimentos en aceite. Sin

embargo, como consecuencia de la presencia de las bases militares estadounidenses en la isla, introdujeron en su dieta cotidiana muchos alimentos y hábitos norteamericanos. Este hecho, sumado a otros factores —como la falta de transportes públicos, que obliga a utilizar vehículos de motor para desplazarse por la isla—, hizo que Okinawa pasara a tener más personas obesas que cualquier otro lugar de Japón.

El Gobierno local pensó que la obesidad era la causa de que Okinawa hubiese perdido el honor de ser la provincia más longeva del país. Con el fin de recuperar esa posición, las autoridades comenzaron a hacer campañas para que sus habitantes redujeran el sobrepeso restringiendo la cantidad de lípidos que consumían a diario.

Sin embargo, el remedio fue peor que la enfermedad. En 2010 el promedio de vida de las mujeres de Okinawa cayó del primer al tercer lugar, mientras que, sorprendentemente, el de los hombres descendió aún más y cayó hasta el trigésimo puesto.

El doctor Shibata indica que el origen de esta crisis fue la baja ingestión de lípidos, lo que trajo consigo una **reducción de la energía total, es decir, un debilitamiento general del estado de salud** de la población. Esos índices, hasta entonces siempre más altos en Okinawa que en el resto de Japón, se desplomaron y, aún hoy, son inferiores a la media del resto de sus compatriotas.

Además, conviene recordar que la primera causa de muerte en Okinawa son las enfermedades pulmonares y, en segundo lugar, las hepáticas, ninguna de las cuales suele deberse directamente a la obesidad. Por el contrario, los problemas cardíacos y la apoplejía cerebral, dos enfermedades que sí están vinculadas parcialmente a la obesidad, son menos frecuentes en esta isla que en otras provincias japonesas.

---

### *La ingestión de grasas y proteína cárnicas son importantes para la longevidad.*

---

Por cierto, la caída desde el primer lugar en el escalafón de longevidad se refiere al promedio de vida. Todavía quedan muchos centenarios en Okinawa, por lo que se puede deducir que los mayores conservan sus costumbres de antaño.

Cuando hablé con los centenarios que protagonizan este libro, me sorprendió que muchos de ellos, de hecho casi todos, dijeran que les gusta la carne, especialmente la de vaca. Por tanto, **mi suposición de que la gente consume menos carne a medida que envejece no era cierta.**

Aun así, como señala el doctor Shibata, no se puede afirmar que sea el alimento mágico que proporciona la longevidad: «La carne ayuda mucho a ser longevo, pero solo en el caso de los japoneses, que generalmente ingieren pocos lípidos. Con el aumento de las grasas ha disminuido la incidencia de la apoplejía cerebral entre los japoneses, pero la

cantidad de lípidos que consumen está todavía muy por debajo de la de los occidentales, lo cual ha permitido por otro lado evitar el aumento de las enfermedades cardíacas causadas por la arteriosclerosis que se ha sufrido en Occidente. En el caso de los japoneses también se ve apoyado por la tradición de consumir mucho pescado. **Comer solo carne no ayudaría mucho a la hora de ser una persona longeva».**

En otras palabras, la cocina japonesa tradicional —compuesta por alimentos variados como los vegetales, las setas, el pescado y las algas— es sana, pero la carne ha completado su excelente equilibrio nutritivo.

## CIUDAD DE LONGEVOS

Una pequeña ciudad japonesa, Kyotango, ha atraído la atención de los gerontólogos por su alto porcentaje de centenarios. En esa población de 58.000 habitantes, situada a unos cien kilómetros al norte de Kioto, 78 personas han sobrepasado ya el siglo de vida. Esta proporción es 2,75 veces mayor que la del resto del país. Además, el lugar es famoso porque allí residió Jiroemon Kimura —el hombre más viejo del mundo según el *Libro Guinness de los Récords*—, quien falleció en 2013 con 116 años de edad.

Aunque se llama «ciudad», Kyotango es el resultado de la unión de seis pueblos en 2004. De modo que la vida en ella es, prácticamente, como la de cualquier pueblo: tranquila. Su geografía se enfrenta al Mar del Japón y se encuentra rodeada de montañas, por lo que el clima de esta región es bastante severo, especialmente en invierno. En tiempos pasados, contó con una industria textil de crepé japonés muy desarrollada, que decayó debido al abandono del quimono como traje habitual.

*—Históricamente, este es un pueblo rural y pobre. Por ello, los miembros de la familia deben colaborar en todas las tareas mientras su cuerpo se lo permita, sin que importe la edad. Así que es normal que los ancianos trabajen en el campo o escarden —me explicó Shigekado Nishiyama, del Ayuntamiento de Kyotango—. Además, por ser una región de litoral, es natural que la gente coma pescado y las verduras de la montaña.*

Debido al elevado índice de centenarios, Kyotango ha sido declarada ciudad longeva, se ha organizado en ella un simposio sobre el tema y el Gobierno local apoya un estudio de la Universidad Provincial de Medicina de Kioto sobre la longevidad en la zona. Uno de los proyectos de este estudio ha sido la publicación de un interesante folleto con las recetas de cocina de los centenarios.

---

*Las recetas tradicionales de Kyotango, una  
de las ciudades más longevas del mundo,  
se basan en ingredientes sencillos y naturales.*

---

Los centenarios de Kyotango consumen, entre las variedades de pescado más comunes, rodaballos, caballas, sardinas y peces voladores, a las que se suman muchas otras que solo existen en el Mar del Japón. Debido a que el mar de esta zona está muy agitado y no se puede pescar mucho en invierno, **secan los pescados con sal y salvado de arroz para conservarlos**. Además, mientras que la manera habitual de cocinar los pescados secos es asarlos, en esta región los guisan y así pueden comer hasta las espinas.

También utilizan muchos vegetales, legumbres y algas. Esta región costera es conocida por la producción de diversas variedades de legumbres y buen arroz. Pero como nieva mucho en invierno, sus habitantes conservan los vegetales en seco y así pueden consumirlos durante todo el año.

Además —como asegura la Sociedad Médica Japonesa—, el nabo, las setas y otros productos aumentan su sabor y aroma, así como su contenido en vitaminas y minerales, cuando se secan. Por ejemplo, el nabo seco tiene quince veces más energía, dieciséis veces más fibra dietética y veintitrés veces más calcio que en crudo.

## LOS PLATOS FAVORITOS DE YONE KOISHIHARA

Entre los alimentos favoritos de Yone Koishihara (100), que ha pasado toda su vida en Kyotango, están el pescado y los nabos cocidos. Ahora, a su más que centenaria edad, su mayor placer es probar cosas sabrosas, y, especialmente, le hace mucha ilusión comer el *barazushi* —el plato típico de la región— acompañada de su hija menor, que la visita con frecuencia.



### EL *BARAZUSHI*

Este tipo de *sushi* que se prepara con arroz cocido con vinagre, con el que se forma una especie de tortilla, cubierta con pescados crudos y vegetales. Cada región tiene su propia receta de este plato, que a menudo se cocina para las ocasiones especiales. El *barazushi* de Kyotango es muy particular y, en lugar de pescado crudo, se cocina con caballas asadas, diversos vegetales —como zanahoria, seta, bardana o guisantes verdes— y huevos cocidos.

Yone creció en una familia humilde. Vivía con su abuela, porque sus padres fallecieron cuando ella era pequeña, y ha trabajado desde los nueve años de edad. Esta centenaria

todavía recuerda claramente el sabor de la banana, que probó por primera vez en la ciudad de Kioto, durante una excursión de la escuela. Aunque su familia no podía permitirse pagar el importe del viaje, su abuela trabajó mucho haciendo cuerdas y consiguió el dinero necesario.

*—La banana era muy dulce. Me sorprendió que existiera una cosa tan deliciosa —me comentó—, así que decidí llevarle una a mi abuela como señal de agradecimiento por haber hecho posible que participara en la excursión. Pero a mi abuela no le gustó. Dijo: «¿Qué es esto?». No quería algo que le parecía una colocasia podrida. Estuve muy triste —recordaba con desconsuelo, como reviviendo aquel sentimiento.*

Años después, Yone se casó con un hombre cuya familia tenía una próspera fábrica de tejidos, de modo que ya no tuvo que soportar estrecheces. Su esposo la trataba bien y le traía comidas exóticas y ricas, como anguila y carne de vaca, que a Yone le gustaban mucho.

Aun así, Yone trabajó duramente en la fábrica hasta que cumplió los ochenta años. Sobre todo cuando algún obrero se tomaba un día libre, pues ella debía trabajar el doble.

*—Cuando estaba ocupada y cansada, me comía un huevo crudo. Entonces se me quitaba la fatiga de inmediato. Ahora ya no estoy ocupada, pero todos los días como arroz con un huevo crudo mezclado con salsa de soja —me confió como secreto de su longevidad.*

En la actualidad, aparte de un huevo crudo, bebe diariamente mucha leche de soja caliente con un poco de azúcar. Dice que la toma porque le gusta mucho el sabor, pero también cree que por eso tiene la piel tan suave. Y es cierto que su rostro está lustroso.

*—Me parece que también por eso mi pelo es más abundante y me crecen mucho las uñas —añadió la centenaria.*

Me impresionó el poder de la leche de soja. Sin embargo, cuando le pregunté cuál era su comida favorita, me contestó sin pensarlo ni un segundo:

*—La carne de vaca, claro.*

## **NO POR LAS COMIDAS, SINO POR LAS MANERAS DE COMER**

Fue inesperado encontrar tantos centenarios a los que les gusta la carne de vaca. Aunque no comían mucha cantidad, casi todos aquellos con los que hablé me dijeron unánimemente que les encantaba. Este hecho parece confirmar la teoría del doctor Shibata.

Aun así, aparte de la carne, no hay grandes coincidencias en los alimentos que comen o que más gustan a los centenarios. Por ejemplo, a unas personas no les puede faltar el arroz pero otras prefieren el pan, y algunas beben alcohol todos los días mientras que las hay que no prueban ni una gota. Es imposible generalizar la alimentación de los centenarios.

*Masticar bien.*  
*Comer tres veces al día.*  
*No llenar el estómago.*

---

Aunque no encontré coincidencias sobre los alimentos entre los centenarios, sí las hay en sus maneras de comer. Todos aquellos a los que entrevisté destacaron, sin ninguna excepción, tres puntos como claves de su longevidad: **masticar bien, comer tres veces al día y no llenar el estómago**. Estas tres acciones parecen simples y naturales y todos sabemos que debemos seguirlas aunque no busquemos vivir cien años. Sin embargo, no siempre lo hacemos.

Una buena masticación facilita digerir las comidas en el estómago y absorber los nutrientes en el intestino. Los ancianos necesitan aprovechar al máximo los nutrientes contenidos en la comida, pues a causa de su edad no pueden tomar demasiada cantidad ni alimentos muy energéticos. Y para aquellos ancianos que tienen debilitada la capacidad de tragar, es aún más imprescindible ingerir y digerir las comidas correctamente. En otras palabras, **si no se puede masticar bien, falla la nutrición** y, como consecuencia, se reduce la calidad de vida.

*—Masticar bien no solo reblandece los alimentos, sino que también facilita la salivación y hace que el aparato digestivo esté preparado. Además, la saliva contiene una hormona, la parotina, que previene el envejecimiento —comenta el doctor Shibata.*

La saliva tiene también una función antibacteriana, es decir, elimina o reduce las bacterias dañinas, y previene la enfermedad periodontal —las inflamaciones e infecciones que afectan a las encías— y muchas intoxicaciones alimentarias. Y no hay que olvidar que el secreto de la salud hasta los cien años comienza, sin duda, en la salud de la boca y de lo relacionado con ella.

La capacidad de tragar (o deglución) empeora con la edad y las enfermedades. Que cualquier sustancia —alimentos, líquidos, saliva...— pase por una vía equivocada y llegue a las vías respiratorias o a los pulmones es el problema más preocupante en los ancianos, ya que puede causar asfixia y neumonía.

En Japón la neumonía ocupa hoy el tercer lugar entre las causas de muerte de las personas con más de ochenta años, y para las que superan los noventa y cinco años es un factor fatal, tras la senilidad y la insuficiencia cardíaca.<sup>4</sup> Según la Sociedad Respiratoria Japonesa, tres de cada cuatro neumonías entre los ancianos están causadas por la deglución por una vía equivocada.

## IMPORTANCIA DE LOS DIENTES

Resulta evidente que la buena masticación es de vital importancia. Y en realidad, los centenarios mastican intencionadamente bien cuando comen.

El doctor Shibata señala que la mejora de la higiene bucal en los últimos años ha afectado de manera significativa a la longevidad de los japoneses. Según este gerontólogo, **limpiar los dientes dos veces al día, por la mañana y por la noche, es una costumbre nueva en Japón** que empezó alrededor de 1989, cuando el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social y la Asociación Dental de Japón lanzaron la Campaña 8020, que animaba a la gente a conseguir mantener veinte dientes propios a la edad de ochenta años.

Aunque no les queden muchos dientes, los centenarios con los que he hablado son conscientes de la importancia de estas piezas. La mayoría de ellos utilizan dentaduras postizas o parciales, pero también hay algunos que llevan implantes.

*—Todos mis dientes son implantes. Antes tenía una dentadura postiza, pero se rompió y decidí hacerme el implante completo. Fue una operación muy grande y con anestesia total cuando tenía más de noventa años, pero gracias a ello estoy disfrutando las comidas —asegura Toshinori Wakamatsu (100) mostrándome sus dientes perfectos.*

Cuidar la higiene oral es importante no solo para comer, sino también para conseguir una elevada calidad de vida. **Los que tienen una boca sana pueden seguir las conversaciones y no se quedan aislados.** Puesto que el aislamiento llega a conducir a la demencia, está claro que una buena salud bucal es muy importante.

---

*Disfrutar las comidas  
es uno de los placeres de la vida.*

---

## MASTICAR BIEN

Hidekichi Miyazaki (106) es un atleta plusmarquista mundial que sigue activo en la categoría de mayores de 105 años. En su categoría anterior, de 100 a 104 años, fue campeón mundial de lanzamiento de peso y récord del mundo en los 100 metros lisos. Al ver su pequeña y frágil apariencia —mide 1,50 m de estatura y pesa 43 kg— y su dulce fisonomía, uno no puede imaginar que posea tanta energía como para ser un atleta de élite.

*—No tengo ningún secreto que pueda ocultar en este cuerpo tan pequeño. Yo no como nada especial. Solamente, mastico treinta veces cada bocado y como poco. De esta manera, no cargo al estómago con demasiado trabajo. Creo que esa es la clave de la longevidad —aclaró Hidekichi en una rueda de prensa tras una competición deportiva.*

Hidekichi vive con su hija Kiyono y su yerno. Su hija trabajaba como comadrona y es quien se ocupa de prepararle comidas nutricionalmente bien equilibradas. Ella cuida de todos los detalles para que Hidekichi, que tiene la capacidad de tragar debilitada, pueda comer bien y disfrutar las comidas. Por esta razón, Kiyono le prepara platos muy cocinados para que estén tiernos o los convierte en puré con una trituradora para hacerlos más suaves.

Hidekichi come de todo y le gustan la carne, la anguila, el salmón y los huevos. Pero, asegura este atleta centenario, el arroz con huevo crudo y un poco de salsa de soja es su plato favorito.

En cuanto a la carne, su vecino carnicero le consigue piezas bien equilibradas. La carnicería no escatimó esfuerzos hasta que, finalmente, consiguió la porción perfecta de carne tierna y con poca grasa. Además, Kiyono cocina la carne con vegetales, lo que la hace aún más fácil de masticar.

*—La carnicería del vecino colabora mucho. Estudiaron e hicieron varios intentos hasta encontrar la proporción justa. Mi padre tiene el apoyo de todos los vecinos —comentó Kiyono agradecida.*

Aun así, su hija se preocupaba porque le parecía que su padre comía poco. Pero cuando un nutricionista revisó los alimentos que toma Hidekichi, dio a su dieta un aprobado concluyente **por incluir comidas bien equilibradas y llevar poca sal.**

*—Me tranquilizó el resultado de la revisión. Según el nutricionista, los hombres de setenta y cinco años necesitan 1.800 kcal al día, así que mi padre tiene bastante con unas 1.400 kcal diarias —explica Kiyono—. Son suficientes y se cubren con las comidas que le preparo, así que ya no hace falta que me preocupe por la cantidad.*



## EL MENÚ DIARIO DE HIDEKICHI

---

**Desayuno:** una tostada con margarina y mermelada de pomelo japonés casera, un trozo de jamón y cuatro ramitos de brécol, una mandarina, una taza de leche (200 ml) y una cuchara de pasta de judías cocidas y azucaradas.

---

**Almuerzo:** *soba* (fideos de alforfón en sopa) con arenque y algas cocidas en salsa de soja.

---

**Merienda:** una porción pequeña de bizcocho y una bebida láctea (80 ml).

---

**Cena:** un tazón de arroz, una sopa de *miso* (pasta de soja fermentada) con nabos, zanahorias y col china, medio filete de salmón, vegetales cocidos (nabo, zanahoria y bardana).

Aparte de la comida, Hidekichi bebe mucha agua y té verde, pero no ingiere alcohol ni fuma. Y después de la cena nunca come nada, ni siquiera un postre, para tener el estómago vacío a la mañana siguiente.

## TÉ VERDE

Durante la entrevista en su casa, Hidekichi me preparó y sirvió una taza de té verde. Me dijo con orgullo que sabe hacer un buen té porque es de la provincia de Shizuoka, la mayor región productora de esta planta en Japón. Asimismo, me contó que por la misma razón le gusta tanto.

La mayoría de los centenarios que he entrevistado toman, como Hidekichi, mucho té verde a lo largo del día. Beber esta infusión por la mañana es una sana costumbre de los centenarios y también de todos los japoneses en general. De hecho, hay refranes sobre el tema: «el té de la mañana trae felicidad» y «el té de la mañana evita desgracias». Y cuando un tallito de té se queda flotando verticalmente, lo consideran un signo de buena suerte.

Es habitual entre los japoneses tomar té verde no solamente por la mañana, sino en cualquier momento de la jornada, como después de las comidas, en la merienda o en las pausas del trabajo. Según la Federación de Productores de Té de Japón, el té verde contiene muchos nutrientes, como la catequina, el flavonol, la vitamina C y otros minerales. La catequina es un componente polifenólico —los polifenoles son unos compuestos químicos naturales que tienen efectos beneficiosos sobre el organismo— y tiene funciones antioxidantes —previene el envejecimiento y muchas enfermedades— y desinfectantes.

Por esta razón, se dice que hacer gárgaras con té verde puede evitar una infección por gripe. También se sabe que reduce el valor del índice glucémico —relacionado con la obesidad y la diabetes— y normaliza la presión arterial.

## COMER CONSCIENTEMENTE

Tomotaro Aikawa (102) es muy consciente de que debe tragar bien cuando come. Un día, mientras me explicaba su rutina diaria, Tomotaro me preguntó de repente:

*—¿Cuál piensas que es la clave de la buena alimentación en los ancianos?*

Le contesté que masticar bien, porque muchos ancianos ya me lo habían contado.

*—¡Es natural, ni que decir tiene! —me replicó como si estuviera atónito ante mi ignorancia.*

*—Pero hay otra cosa. Antes de meter la comida en la boca, con cada bocado mi corazón le dice a mi cuerpo que voy a comer. Entonces, en unos segundos se abre el esófago y así puedo evitar la deglución por*

*una vía equivocada. No sé si es verdad que se abre el esófago —me explicó Tomotaro—, pero lo importante es que el cuerpo esté preparado para recibir ese bocado.*

Su prudencia me dejó sin palabras. Nunca había pensado ni escuchado algo así, pero es cierto que **al pensar conscientemente que se va a comer se provoca que el cuerpo consienta en tragar la comida.**

Naturalmente, Tomotaro tarda mucho en comer. Además del hábito de masticar bien, que tiene desde que era pequeño, al hacerlo de manera tan consciente invierte más de una hora en cada comida.

Tomotaro, que nunca bebe alcohol, vive con la familia de su nieta. Y ella prepara su comida separada de la del resto de la familia, para controlar bien la nutrición y la cantidad de sal.

*—Mi nieta ha comprado libros y estudiado lo que es bueno para los ancianos y para preparar mis comidas. Es mi nieta favorita —aseguró Tomotaro alegremente.*

Aunque no pude conocerla, entendí perfectamente que quiere mucho a su abuelo. Le prohíbe comer cosas saladas y dulces, pero lo hace por amor. Y cuando el centenario come un trocito de carne del plato grande destinado a los otros miembros de la familia, su bisnieto, de nueve años de edad, le toca la mano y le riñe con cariño:

*—¡No, bisabuelo!*

Incluso la reprimenda de su bisnieto alegra a Tomotaro. De esta manera, **la alimentación del centenario está controlada por toda su familia.**



## LA ALIMENTACIÓN DE TOMOTARO AIKAWA

---

**Al despertar:** una taza de té verde y una galleta de arroz.

---

**Desayuno:** una tostada con mermelada de fresa, una taza de leche, yogur y una banana.

---

**Almuerzo:** un pan, jugo de tomate y una taza de leche.

---

**Merienda:** un bollo pequeño relleno de pasta de judías azucaradas y té verde.

---

**Cena:** tres cuartos de un tazón de arroz, una sopa de *miso* con algunos vegetales, un bol de ensalada con cinco o seis tipos de verduras orgánicas, un poquito de carne de vaca, un filete de pescado y soja fermentada con algas.

## COMER LO QUE UNO QUIERE Y CUANDO LE APETECE

Al contrario que Tomotaro y Hidekichi, cuyas comidas están bien controladas por sus familias, Mieko Nagaoka (102) disfruta alegremente de su alimentación, ya que **nadie le impide comer todas las cosas que le gustan y, además, cuando le apetecen.**

Mieko es nadadora y tiene un récord mundial de 1.500 metros en la categoría de 100 a 104 años. Vive sola —sus dos hijos viven lejos, aunque la visitan con frecuencia— y lleva una vida autónoma.

Cuando le pregunté qué prefería comer, Mieko respondió que de todo. Como mi investigación intenta encontrar qué alimentos tienen la clave de la longevidad, insistí en qué le gustaba especialmente.

Entonces, sin pensarlo más, la centenaria nadadora me contestó:

*—Me gustan mucho el arroz blanco y las legumbres. En mi plato no pueden faltar el arroz blanco y las legumbres de todo tipo, como soja, soja negra o judías pintas, en cada comida.*

En general se considera que el arroz integral es más nutritivo que el arroz blanco, que está descascarillado, pero Mieko prefiere este último porque no le gusta el sabor del integral. Quizá ciertos alimentos sean más nutritivos, pero ella no está dispuesta a comer cosas menos sabrosas.

Mieko cocina ella misma todas sus comidas. Aunque no lo hace pensando en si algo es nutritivo o resulta beneficioso para su salud, más bien le importan su apetito y el sabor. Aun así, siempre prepara varios platitos, porque **no ingiere mucha cantidad, pero le gusta que la comida sea variada.**

Su hijo Hiroyuki, que estaba a su lado durante la entrevista, confirmó que ella solo toma las cosas que le gustan.

*—Creo que mi madre tiene la dieta mal equilibrada porque únicamente come lo que le apetece —dijo su primogénito a modo de broma.*

Pero como a Mieko le agradan las legumbres, los vegetales y los pescados, nunca desequilibra su alimentación. Y las verduras son frescas, crecen en el jardín trasero de su casa. Además, no toma mucha sal porque no le gustan las cosas demasiado saladas.

Una cosa sorprendente es que, cuando Mieko cumplió los noventa y cinco años, su gusto cambió de repente y empezó a apetecerle comer más carne. La centenaria comentó que el cambio coincidió con el momento en que empezó a nadar más en serio, en competiciones.

Tanto su familia como ella misma se sorprendieron de este cambio en sus gustos, porque hasta entonces prefería los vegetales y pescados.

*—Tal vez mi cuerpo utiliza mucha energía al nadar y requiere más proteína cárnica —analizó Mieko.*

Otra particularidad de su manera de alimentarse es que come pequeñas cantidades, y tan despacio que algunas veces tarda una o dos horas en terminar.

Sorprendentemente, Mieko tampoco tiene horas fijas para comer. Es decir, lo hace a la hora que le parece, así que cuando tiene apetito, aunque sean las dos de la madrugada, se sirve algo ligero, como una sopa de fideos.

O sea, cuando se lo pide el cuerpo.

## ALIMENTOS REGIONALES Y DE TEMPORADA

Al igual que la nadadora centenaria Mieko Nagaoka, Masako Murase (104) también disfruta de la libertad de comer lo que desea y a la hora que le parece bien. Aun así, el principio de Masako es «comer poca cantidad de cosas buenas y no beber alcohol». Las cosas buenas a las que se refiere son los alimentos de temporada, las especialidades regionales y los productos de prestigiosas tiendas tradicionales.

Como Japón es un país alargado de norte a sur, hay una gran diferencia climática entre sus provincias y, por tanto, cada una de ellas tiene productos alimenticios específicos que son muy apreciados. Por ejemplo, a la provincia de Shizuoka se la conoce por el té verde, Yamagata es tierra de cerezas y Fukushima ofrece sabrosos melocotones, aunque tras el accidente de la planta nuclear ocurrido en 2011 se han visto forzados a reducir la producción.

Además, en Japón se distinguen claramente las cuatro estaciones del año y, por tanto, los productos de temporada son muy apreciados en el país por ser más deliciosos y nutritivos. Aunque es cierto que, gracias a los invernaderos, hoy en día muchos productos se venden durante todo el año.

Así que Masako lo tiene fácil para conseguir productos de temporada y regionales, de proximidad. Al vivir sola —aunque su casa está al lado de la de su hijo—, ella misma prepara sus comidas. Dice que son siempre cosas simples, como verduras de temporada, y que nunca falta una pequeña porción de carne de vaca al día.

Me impresionó hablar con Masako, una persona muy franca y resuelta que sabe claramente qué le gusta y qué no. Y en cuanto a los alimentos, la atraen todas las frutas excepto las manzanas y los higos.

Decir «manzana» en Japón es referirse a un «alimento medicina», como enseñan los dichos tradicionales: «Cuanto más rojean las manzanas, más pálidos se ponen los médicos» o «Donde hay manzanas no hacen falta médicos». Así que esta fruta es muy popular en el país.

Intrigada, le pregunté a Masako por qué no le gustan las manzanas ni los higos.

*—No me importa si estoy bien de salud o no. Por supuesto que tengo cuidado con cosas que pueden hacerme daño, como la cantidad de sal. Simplemente —me contestó—, esas dos frutas no van bien con mi personalidad.*



---

**Desayuno:** una tostada, jamón, un huevo, un tazón de caldo y una taza de leche manchada.

---

**Almuerzo:** sopa de fideos de alforfón con cebolla verde.

---

**Cena:** un tazón de arroz, *sashimi* (pescado crudo), un poco de carne asada y vegetales cocidos

## ALIMENTARSE REGULARMENTE

Al contrario que Mieko y Masako, Noboru Kurata (102) lleva una vida muy ordenada. Noboru trabajó como albañil durante siete décadas, hasta que se jubiló a los ochenta y cinco años, y ahora disfruta de su afición por la cerámica. Puede que no le haga falta llevar una vida tan organizada, pero le gusta así. Al hablar con él, se nota que es una persona tranquila y concienzuda.

El antiguo albañil me explicó que —al igual que otros muchos centenarios— come todo tipo de alimentos, menos *natto* (soja fermentada). Noboru vive con cuatro generaciones de su familia, así que su nuera prepara numerosos y variados platitos para las comidas, que siempre incluyen muchos vegetales, y él come igual que los demás.

*—De todo, pero muy poquito arroz, no más que esto —me dijo mostrándome su puño cerrado.*

Me sorprendió tan corta cantidad, así que le pregunté si era suficiente.

*—Sí, desde luego. Además, es mucho mejor que llenar el estómago. Pero, en mi caso, la clave de la longevidad está en las horas fijas de las comidas —afirmó el centenario.*



## EL HORARIO DE NOBORU

---

El centenario Noboru Kurata ha cumplido el mismo horario toda su vida. Se levanta un poco antes de las seis de la mañana y empieza el día cuidando el altar budista de la familia, limpiándolo y ofreciendo una taza de té verde. Después, desayuna con su bisnieto a las siete y media, almuerza a las doce en punto del mediodía y cena a las seis de la tarde. Finalmente, se acuesta a las ocho y media de la noche.

Según él, como dicta la vida del artesano, durante más de setenta años las doce del mediodía han sido la hora de su almuerzo, incluso tras haberse jubilado. Noboru está convencido de que **fijar las horas para comer le ha permitido llevar una vida ordenada**, lo que a su vez le ha facilitado vivir tanto.

## PAN Y VINO TINTO

Cuando se habla de la comida japonesa, el primer alimento que viene a la mente es el arroz porque es la comida principal. Aunque no tanto como a la nadadora Mieko Nagaoka, a los japoneses en general les encanta el arroz y lo consumen como mínimo una vez al día. Y son muy especiales con este alimento, basta con ver las docenas de ollas eléctricas diferentes para su cocción que llenan las tiendas de electrodomésticos.

Sin embargo, el gusto en cuanto a alimentos de Tsuneko Sasamoto (101), la primera fotoperiodista femenina de Japón, es bastante particular comparado con otros centenarios o con la mayoría de sus compatriotas. Y es que ella prefiere el pan y el vino al arroz.

*—Nunca me ha gustado el arroz, desde niña —me confesó la veterana fotoperiodista.*

El pan y la comida occidental son algo común en el Japón de hoy en día, pero las personas mayores tienden a preferir las comidas tradicionales, a las que están más acostumbradas. Especialmente quienes han vivido la época de la guerra, cuando se sufría la escasez de víveres, tienen un fuerte apego hacia el arroz blanco, que se mezclaba con trigo, patatas y calabazas para aumentar la cantidad.

Pero incluso bajo tan duras circunstancias, según me contó Tsuneko, ella intercambiaba con los vecinos su cartilla de racionamiento de arroz por otra para el pan. Desde luego, recuerda que la gente la miraba como a un bicho raro.

Otra característica singular de Tsuneko es que en su cena no puede faltar una copa de vino tinto. Este hábito es poco habitual entre las mujeres centenarias —solo seis de cada cien consumen alcohol, frente a veintidós hombres de cada cien—. Tsuneko empezó a tomar vino tinto hace unos treinta años, o sea, cuando rondaba los setenta. Como tenía anemia, su médico de familia se lo recomendó. Y ella misma leyó algunos artículos donde se decía que el **polifenol que contiene previene la anemia y el envejecimiento**. Es mundialmente conocido que el vino tinto tiene efectos beneficiosos para la salud. Según diversos estudios científicos, su consumo moderado **previene la arteriosclerosis, mejora la función cerebral y equilibra el valor de la glucemia y el colesterol**.



CON MODERACIÓN

Aunque Tsuneko empezó a tomar vino como un remedio para su anemia, ahora le gusta mucho y lo disfruta todas las noches. Pero no bebe más que una copa de 170 mililitros por día, para mantener clara la cabeza.

Aparte del pan y el vino tinto, a esta fotoperiodista también le gustan el chocolate y el queso, algo poco común en una japonesa... que más parece ser francesa. No obstante, Tsuneko también degusta comida japonesa.

Ella misma cocina todas sus comidas y nunca compra platos precocinados ni utiliza condimentos químicos. Además, prepara caldos de bonito y algas naturales, en lugar de utilizar los paquetes preparados que mucha gente compra.

Tsuneko tiene su propia filosofía alimentaria: «Comer es vivir y la comida es cultura». Por eso **cuida mucho las comidas y no escatima tiempo ni trabajo para hacer guisos deliciosos.**

*—Creo que soy una auténtica comilona —me dijo riendo como una adolescente—, porque me alimento de las cosas que me gustan y cocinadas a mi gusto.*

Así que no le da gran importancia a las calorías ni a la cantidad de sal o de grasas, ni tampoco toma suplementos alimenticios porque no le resultan apetecibles. Está convencida de que **las comidas sabrosas son las verdaderamente nutritivas y las que enriquecen la vida.**

Lo único que Tsuneko resalta como importante es la cantidad: **no hay que comer hasta llenarse.**

*—Mi abuela y mi madre me dijeron que comiera poca cantidad, incluso de lo que me gustara, y yo siempre he seguido esa regla.*

*—Soy muy feliz si solo hay vino tinto, chocolate y queso —me confesó la veterana fotoperiodista con una gran sonrisa con la que podría conquistar el mundo.*



## LA DIETA DIARIA DE TSUNEKO SASAMOTO

---

**Desayuno:** un cruasán con mermelada de fresa casera, una taza de café con leche, una bebida de yogur y una fruta.

---

**Almuerzo:** sopa de fideos de alforfón y ensalada.

---

**Cena:** una copa de vino tinto (170 ml), un bistec, pescado crudo, ensalada marinada y algas y setas cocidas en salsa de soja.

---

## EL ALCOHOL ES LA MEJOR DE LAS MEDICINAS

A pesar de que un dicho afirma que «no hay nada mejor que un poco de bebida para la salud», **tomar alcohol es muy raro entre los centenarios**, y así lo demuestran los datos. Aun así, varios de los centenarios que he entrevistado siguen el ejemplo de la fotoperiodista Tsuneko Sasamoto.

Por ejemplo, hasta que ingresó en una residencia al cumplir los ciento cinco años de edad, Tei Hidaka (111) bebía vino y cerveza, pero especialmente le gustaba el *brandy*. Un amigo de su familia, Masatoshi Iwasaki, recuerda un buen consejo que le dio Tei:

*—Ella no bebía mucho, pero prefería que fueran productos de buena calidad. En una ocasión, me dijo que no tomara licores baratos, sino uno bueno como el brandy Napoleon.*

---

*Disfrutar de la bebida es más eficaz  
que cualquiera de sus efectos.*

---

Las comidas favoritas de Shino Mori (111), la reportera de televisión más anciana y famosa del mundo, son el *sushi*, la carne y las verduras, pero —según ella— lo que le ha permitido vivir tantos años es **una copita de *shochu* diluido en agua caliente y con un poquito de azúcar**.

El *shochu* es un aguardiente, hecho de arroz, trigo, batata o azúcar moreno, que se destila principalmente en el sur de Japón y puede tener entre 25 y 45 grados de alcohol. Este licor se caracteriza por su aroma y sabor, que dependen de la materia prima con la que se elabora.

A Shino el que más le gusta es el *shochu* de arroz que se produce en su región, Amakusa. A pesar de su alto grado de alcohol, se considera que es una bebida sana porque no contiene purines ni azúcar y, además, es rica en una enzima llamada uroquinasa, que disuelve los trombos y «funciona» con solo oler el licor. Y, según un estudio científico, el *shochu* también aumenta el colesterol bueno.

*—La clave de mi longevidad es el shochu. Me gusta mucho, pero bebo solo tres sorbos —concluyó Shino con una sonrisa amigable y un acento de Amakusa tan fuerte que tuve que volver a pedirle ayuda como intérprete al productor de televisión que me la había presentado.*

Por su parte, Toshinori Wakamatsu (100) disfruta del *shochu* de caña —la especialidad de su isla natal, Amami Oshima, al sur del país—, que toma diluido en

cuatro partes de agua. Toshinori compartió conmigo su secreto: **nunca bebe hasta emborracharse.**

Aunque estos centenarios son una minoría en los datos analizados, personifican el principio de que «el alcohol es el mejor de todos los remedios». Pero no hay que olvidar que todos ellos toman muy poca cantidad, apenas unos sorbos. Aunque se considera que estas bebidas tienen efectos medicinales positivos, me parece que el hecho de que estos longevos disfruten de ellas es más eficaz que cualquier otra cosa.

En la actualidad, la reportera Shino Mori vive en una residencia geriátrica, así que no le permiten beber *shochu* todos los días, como hacía antes, y tan solo se lo dejan probar en contadas ocasiones, como en su cumpleaños.

*—Se pone muy contenta cuando le dejan beber shochu y nos ofrece también. Nos da mucha pena, pero tenemos que decirle que no porque no podemos beber mientras estamos trabajando —me explicó un enfermero de la residencia mirando a Shino cariñosamente.*

## NO LLENAR EL ESTÓMAGO

Por el momento no puedo asegurar que haya «alimentos mágicos» para vivir más de cien años, pues los centenarios a los que he entrevistado comen lo que les apetece. Sin embargo, es cierto que todos cuidan mucho la cantidad que comen.

En Japón se oye con frecuencia un antiguo precepto, *hara hachi bun me*, que se puede traducir literalmente como «un ochenta por ciento del estómago». Significa que **para mantenerse sano hay que dejar de comer antes de que el estómago esté lleno**, como recuerda Yoshimori (87), el hijo de Shino Mori:

*—Desde que era joven, mi madre siempre ha repetido esa frase. Ella come de todo, pero siempre en poca cantidad.*

Shino y todos los demás centenarios con los que he hablado, sin ninguna excepción, aseguran lo mismo, aunque algunos incluso van más allá y establecen ese límite en un sesenta o setenta por ciento.



### SER PARCO EN LA COMIDA ALARGA LA VIDA

La eficacia de comer poco confirma en cierto sentido el caso de Jiroemon Kimura, el hombre más anciano del mundo según el *Libro Guinness de los Récords*, que falleció en 2013 a los 116 años de edad. Su lema era: **ser parco en la comida alarga la vida.**

Pero, para evitar malentendidos, conviene insistir en que **«comer poco» no significa comer mal o no controlar las calorías**. En realidad, como él mismo explicó en una entrevista, Jiroemon consumía numerosas variedades de vegetales y legumbres además de pescados. También los centenarios que he entrevistado ingieren poca cantidad, pero siempre se trata de alimentos muy nutritivos.

En Estados Unidos, la Universidad de Wisconsin ha investigado la relación entre la restricción de calorías y la longevidad en macacos de la India y primates. Los resultados señalan que una alimentación más ligera —con un tercio menos de calorías— alargó la vida de los macacos y demoró la aparición de enfermedades causadas por el envejecimiento como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la atrofia cerebral.

Sin embargo, otras investigaciones realizadas con seres humanos han demostrado que una dieta con menos calorías de las necesarias puede causar, entre otros males, la disminución de la densidad ósea.

En el caso de los centenarios de Japón, hay que tener en cuenta que la comida japonesa tradicional tiene pocas calorías en general, principalmente por el tipo de alimentos utilizados.

El gerontólogo Nobuyoshi Hirose, tras haber investigado a más de ochocientos centenarios, opina que **las claves de la longevidad son comer bien y no coger catarros**. Y el motivo de que comer poco sea tan importante podría ser simplemente, tal como decía el atleta centenario Hidekichi Miyazaki, hacer trabajar menos al aparato digestivo.

## DECÁLOGO

---

1

MASTICA BIEN, CON CUIDADO, Y CUIDA TU BOCA.

2

COME TRES VECES AL DÍA Y REGULARMENTE.

3

NO LLENES EL ESTÓMAGO HASTA HARTARTE.

4

COME SANO Y ELIGE INGREDIENTES SENCILLOS Y NATURALES.

5

BUSCA ALIMENTOS FRESCOS, DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD.

6

CONSUME ALIMENTOS NUTRITIVOS Y QUE NO CONTENGAN MUCHAS GRASAS.

**7**

REDUCE EL CONSUMO DE SAL AL COCINAR Y AL COMER.

**8**

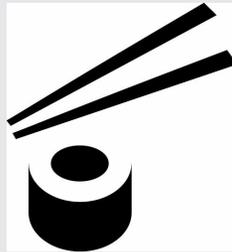
LA CARNE, EN SU JUSTA CANTIDAD, ES BENEFICIOSA.

**9**

UNA DIETA EQUILIBRADA Y BAJA EN CALORÍAS EVITA ENFERMEDADES.

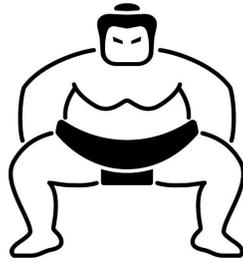
**10**

SI TU SALUD TE LO PERMITE, DISFRUTA DE UN SORBO DE VINO O DE LICOR.



## CAPÍTULO 2

# DEPORTES Y EJERCICIOS





Últimamente varios centenarios, a los que también se conoce como «los superabuelos», han establecido récords mundiales en distintos deportes, como el atleta de

105 años y la nadadora de 101, y están en el centro de atención de la longeva sociedad japonesa.

Aunque estos «superabuelos» son excepcionales, **la mayoría de los centenarios practica algún deporte o hace ejercicio diariamente en mayor o menor grado.** Según diversos estudios realizados en Japón entre mayores de cien años, la mitad de los hombres y cuatro de cada seis mujeres tienen la costumbre de practicar algún tipo de ejercicio, incluido el pasear casi todos los días.

Cuando uno se hace mayor, la fuerza física es de vital importancia para mantener una vida autónoma. En los ancianos, el estado de los músculos afecta todavía más directamente a la condición física y mental, de modo que en ellos podría estar la clave de la longevidad.

## LA FRAGILIDAD

Si los músculos de piernas, abdomen y cintura están bien tonificados, los ancianos pueden caminar con más seguridad. Se reduce así el riesgo de caídas, el factor más preocupante para las personas mayores, a las que, en muchas ocasiones, un tropiezo acaba obligándolas a pasar largos periodos en la cama.

---

*El buen estado de los músculos no solo es importante para facilitar la movilidad, sino también —como afirman muchos gerontólogos— para evitar el síndrome de fragilidad.*

---

Cuando el ánimo, el tono muscular, el nivel de actividad y/o la capacidad cognitiva disminuyen, **los ancianos entran en el círculo vicioso de la fragilidad.** Por ejemplo, cuando uno no come bien, falla la nutrición y pierde el peso. Si disminuye el peso, se atrofian los músculos, aumenta la fatiga y hay una tendencia a caminar más despacio. A consecuencia de todo ello, baja el ritmo de las actividades y no se consume energía, lo que provoca que la persona no tenga apetito. Así que no come bien... y se cierra el círculo. Además, a causa de la inactividad, el anciano deja de comunicarse y relacionarse con otras personas y su capacidad cognitiva empeora, es decir, su cerebro envejece y pierde «velocidad» mucho más rápidamente.

*—La fragilidad es un factor significativo en el número de fallecimientos: cuando esta aparece, como consecuencia de una mala nutrición o de la falta de ejercicio, el número de fallecimientos aumenta —asegura el gerontólogo Nobuyoshi Hirose.*

## LOS MOVIMIENTOS COTIDIANOS SON EJERCICIOS

Las autoridades japonesas también reconocen la importancia del ejercicio para los ancianos y, por esta razón, muchos municipios ofrecen toda clase de actividades para aumentar el número de longevos sanos. Muchos centenarios participan activamente en ellas, mientras que aquellos que no pueden asistir realizan algún tipo de ejercicio en casa.

Me ha llamado la atención que muchos de ellos consideran que **los movimientos de la vida diaria, como caminar, limpiar y hacer la cama, son también ejercicios** y los hacen por iniciativa propia. Sobre todo «hacer la cama», una tarea doméstica cuya versión japonesa es muy distinta de la occidental.

Tradicionalmente, en Japón la gente duerme en un futón, un colchón plegable extendido en el suelo y cubierto con un edredón. Se prepara cada vez que uno va a dormir, se retira al levantarse y se guarda en un armario empotrado. Como el colchón pesa unos cinco kilos, colocar y levantar el futón es un trabajo bastante duro cuando se lleva a cabo dos veces todos los días. Por eso en los últimos años se está haciendo popular la cama occidental, que se instala en una habitación y no hay que recoger. Sin embargo, la mayoría de los centenarios con los que hablé me dijeron que preferían dormir en el futón y que ellos mismos lo preparaban y levantaban diariamente.

---

*Caminar, limpiar y hacer la cama  
son también ejercicios.*

---

## LA CALISTENIA DE LA RADIO

Entre los ejercicios diarios que realizan muchos japoneses destaca uno: «la calistenia de la radio» (o radiocalistenia), una rutina casi nacional que, desde 1928, se transmite por la radio y la televisión todos los días, alrededor de las seis y media de la mañana, y goza de una gran popularidad.

Digo «casi nacional» porque hay mucha gente que comienza su jornada con esta calistenia. En las escuelas la hacen al principio de la clase de gimnasia, como un ejercicio de calentamiento, y también se ha introducido en muchas empresas y fábricas para comenzar la mañana y distraerse durante el mediodía. Se anima, especialmente, a los niños a participar en la reunión de la calistenia con los vecinos. Durante las vacaciones de verano a muchos les cuesta tanto madrugar, que, cada vez que participan en estos

ejercicios, se les sella una tarjeta y cuando la tienen llena, sin haber faltado ningún día, reciben premios.

Como está pensada para que todos la sigan desde los niños hasta los adultos mayores, **la calistenia es fácil de seguir y resulta eficaz para cualquier parte del cuerpo**. No es exagerado decir que casi todos los japoneses recuerdan los movimientos y, cuando escuchan la sintonía de la calistenia, pueden hacerlos sin necesidad de ver las demostraciones, ya que están acostumbrados a ellos desde pequeños.

Hay dos versiones de la calistenia: I y II. Cada una de ellas consiste en trece movimientos que se hacen, con acompañamiento de piano, mientras un instructor los explica. En la televisión, varias mujeres jóvenes los practican a modo de ejemplo, mientras que otra, sentada en una silla, muestra cómo deben realizarlos las personas que no pueden estar de pie. De esta manera, los ancianos que tienen las piernas débiles también pueden practicarlos para evitar que se debiliten otras partes del cuerpo.

---

*Practicar ejercicio ligero cada día  
fortalece el cuerpo y la mente.*

---

Muchos de los centenarios que he entrevistado me dijeron que comienzan el día con la calistenia. Como el programa de televisión o radio tiene una hora fija todas las mañanas, les resulta fácil incorporarlo regularmente a su vida diaria.

La fotoperiodista Tsuneko Sasamoto (101) es una de las seguidoras del programa de televisión. Debido a que sufre estenosis del canal espinal de la columna lumbar, no puede moverse rápidamente por la mañana cuando se levanta, pero dice que los movimientos de la calistenia le ayudan a calentar el cuerpo de manera gradual.

*—Con estos ejercicios, siento que la sangre circula por todo mi cuerpo y recupero la normalidad. Gracias a la calistenia de la radio, mantengo el cuerpo flexible —comentó la fotoperiodista, mostrándome cómo se inclinaba y tocaba el suelo con la mano.*

## PESCA Y AGRICULTURA

Una vida tranquila se consigue, como dice un antiguo proverbio, «trabajando en el campo en los días soleados y leyendo libros en los días de lluvia». La vida de Tomishige Shimizu (100) en Kyotango, la ciudad longeva, es literalmente un ejemplo de esta vida tranquila.

A Tomishige le gusta mucho pescar. Como su casa está muy cerca del Mar del Japón, practica esta afición desde niño. A causa del clima de la región, muy severo en

invierno, la temporada se limita solo a los meses que van de mayo a noviembre, que este centenario aprovecha para capturar jureles, lenguados y lubinas en esas fértiles aguas.

*—Todo depende de la condición del mar; así que voy cada día para hacer un reconocimiento previo. Cuando sopla el viento norteño no está bien, porque es viento en contra. Pero cuando sopla del sur, el viento es favorable y se puede pescar —me explicó detalladamente.*

Desde que a su esposa Yayoi (94) se le paralizó una mano cinco años atrás, Tomishige se encarga de casi todas las tareas domésticas, desde la limpieza de la casa hasta la cocina.

En mi primera visita me di cuenta de que este centenario era de constitución robusta aunque pequeño de estatura. Le pregunté si practicaba algún deporte y me contestó que no. Al contrario, si no puede salir a pescar, prefiere quedarse en casa y dedicarse a su otra gran afición: la pintura.

Tomishige nació en una familia propietaria de una librería. Le encantaba leer, pero desde que era pequeño le gustaba más pintar. Hoy en día, cuando hace mal tiempo o el mar está encrespado, se dedica a pintar cuadros con acuarelas y dibujos con tinta china.

Asegura que no hace ejercicios diarios, pero su cuerpo se ha robustecido gracias a su dedicación a la pesca durante toda su vida, ya que camina mucho por la playa para encontrar un buen lugar, tirar el sedal lo más lejos posible y pescar con todas sus fuerzas contra el viento.

También tiene un huerto pequeño en el que cultiva espinacas, coles chinas, nabos, zanahorias y patatas para el consumo familiar. El terreno es bastante grande y Tomishige lo labra a mano con una azada, un trabajo bastante duro que hace él solo.

El centenario no cesó de sorprenderme, y aún más cuando me dijo que iba a todas partes en un escúter.

La ciudad de Kyotango, donde vive Tomishige, es pequeña y rural, pero no está apartada. Los coches pasan con frecuencia.

*—¿No es peligroso? ¿No tiene miedo? —le pregunté.*

*—No, voy muy despacito, como a veinte kilómetros por hora. Es más seguro que la bicicleta y, en ocasiones, los jóvenes que van en bicicleta —me explicó riendo— incluso me adelantan.*

## **EL GOLF DE MAZA**

Aunque no haya conseguido medallas ni récords mundiales, Tomotaro Aikawa (102) es una estrella del deporte entre sus vecinos, con los que disfruta jugando regularmente al golf de maza (*mallet golf*). Este deporte, inventado en Japón y muy similar al golf, se juega con una maza parecida a las de críquet en lugar de los palos convencionales. Las reglas son iguales a las del golf, aunque se utiliza una bola más grande.

Tomotaro jugó al golf durante más de cincuenta años, hasta que cumplió los noventa. Aunque no tenía ningún problema físico, su médico de familia le recomendó que lo dejara porque tenía que caminar mucho en el campo y, además, como competía

con personas más jóvenes que él, podía caerse al intentar mantener el ritmo más rápido de los jóvenes.

Aunque no le supone ningún problema caminar mucho y lo hace diariamente, siguió el consejo de su médico y decidió dedicarse al golf de maza.

*—Al principio, pensaba que era fácil. Pero es muy profundo y me gusta —explicaba apasionadamente—. Hago dos recorridos [36 hoyos] en un día y no me cansa. Como juego contra jóvenes setentones —me comenta muy divertido—, me siento como si estuviera haciéndolo con los amigos de mis hijos.*

De hecho, el golf de maza no es el único deporte que practica este centenario. En realidad, Tomotaro empieza el día haciendo gimnasia. Se levanta a las seis y hace ejercicios respiratorios durante veinte minutos en el balcón, con el aire fresco de la mañana.

A continuación, hace ejercicios de ojos, que consisten en mirar cerca y lejos repetidamente. Mientras tanto, comienza la «calistenia de la radio», así que se dedica a ella siguiendo las instrucciones del instructor que aparece en el programa.

Cuando termina estos ejercicios, levanta su futón. Tomotaro considera que el trabajo de preparar y levantar el futón es un buen ejercicio para mantener la salud.

Después del desayuno, llega la hora de realizar ejercicios más intensos. Tomotaro tiene por norma hacerlos durante más de una hora al día. En concreto, son ejercicios que él mismo inventó —con combinaciones de veinte movimientos utilizando algunos instrumentos que también creó él mismo—, además de cincuenta flexiones de brazos y cien movimientos de *swing*, como los que se realizan en el golf de maza.

*—Los hago todos los días desde hace más de treinta años, nunca he fallado —aseguró con orgullo mostrándome los movimientos y sus músculos, que no parecen en absoluto los de un anciano.*

Y es que, a pesar de que es bajo —Tomotaro mide 1,5 m de estatura—, parece un culturista.

También me enseñó los instrumentos que ha fabricado, especialmente uno para entrenar los músculos del pecho, que consiste en dos asas conectadas con numerosas anillas de caucho para estrechar con ambos brazos. Me impresionó mucho su creatividad.

---

*Tomotaro considera que todos los movimientos  
de la vida diaria son ejercicios y toma  
la iniciativa de limpiar la casa donde  
vive con la familia de su nieta.*

---

Cuando estuve allí para entrevistarle, me quiso mostrar muchos álbumes y documentos. Le dije que no se molestara, porque después tendría que devolverlos a su sitio y no quería que se cansase, pero me contestó que así movería el cuerpo y sería un ejercicio más.

De esta manera, Tomotaro no tiene que hacer un esfuerzo de voluntad, sino que disfruta con cualquier trabajo. Me impactó **su decisión de interpretar todo positivamente, sin conformarse con su edad.**

Igualmente, Tomotaro trata de utilizar sus pies todo cuanto puede. Si es una distancia de dos o tres paradas de autobús, él camina e incluso da algún rodeo para andar todavía más. Utiliza más las escaleras que los ascensores o las escaleras mecánicas.

*—Cuando voy en autobús o en metro, no me siento y así entreno los músculos y el equilibrio. Cedo el asiento a los demás, aunque a veces son más jóvenes que yo.*

Durante la entrevista, me sorprendió mucho ver y escuchar cómo vive este animoso centenario. Sus músculos demuestran que no exagera nada. Se me ocurrió preguntarle:

*—¿Por qué es tan estoico? ¿Por qué muestra ese dominio de sí mismo?*

*—Como he podido vivir sano hasta los cien años de edad, ahora me gustaría contribuir al bien común y ser un ejemplo de longevidad sana en Japón. Así la economía japonesa no se resentirá a causa de los gastos médicos de los ancianos. Por eso tengo que estar en forma.*

Como Tomotaro, muchos centenarios practican ejercicio diariamente y aprovechan los trabajos de la vida cotidiana como una oportunidad de entrenar su potencial físico. **Aunque los ejercicios son ligeros, lo más importante es la continuidad.** Y ellos no piensan fallar ni un día.

Es verdaderamente sensacional y admirable que un centenario goce de buena salud y esté activo, pero algunos de ellos quieren llegar aún más allá.

## UN ATLETA CON MÁS DE CIEN AÑOS

En una competición deportiva, un anciano imitó la postura del velocista jamaicano Usain Bolt, como tirando una flecha hacia el cielo, mientras posaba orgulloso para la prensa. Se trataba de Hidekichi Miyazaki (106), plusmarquista de los 100 metros lisos en la categoría de 100-104 años de edad —estableció el récord en 29,83 segundos— y en lanzamiento de peso, ha ganado treinta y dos medallas de oro en los campeonatos de atletismo veterano de Japón y de Asia.

Desde que marcó el récord mundial, el sueño de Hidekichi ha sido correr con Usain Bolt. Por ello, cada vez que acaba una carrera, este atleta centenario realiza el famoso gesto de su ídolo.

*—Hago este gesto deseando poder ver al señor Bolt algún día —dijo Hidekichi con una sonrisa deportiva.*

Hidekichi se inscribió en el Campeonato de Atletismo Veterano de Japón cuando cumplió sus noventa y dos años de edad. Hasta entonces, no practicaba ningún deporte.

Corría rápido cuando era niño, pero no había hecho ningún ejercicio tras enfermar de tuberculosis a los veinte años.

Impulsado por su carácter responsable, Hidekichi empezó a practicar todos los días y, pronto, los resultados fueron inmediatos y evidentes.

*—Ser galardonado es siempre agradable sin que importe la edad —me contó el medallista—. Eso me motiva para esforzarme aún más.*

Hidekichi se entrena a diario, para los 100 metros lisos y para el lanzamiento de peso, en un parque cercano a su casa. Caminar hasta el parque durante unos diez minutos, llevando la mochila con un peso de tres kilos, también forma parte del entrenamiento para él.

Entrena corriendo los 100 metros dos veces, la primera despacio —como calentamiento previo— y la segunda tan rápido como le es posible. Su hija Kiyono le acompaña y le toma el pulso para ver cómo está. Cuando su pulso vuelve a la normalidad, Hidekichi lanza el peso cuatro veces.

Aparte de estos entrenamientos en el parque, el centenario deportista nunca olvida el ejercicio que hace después de cada comida, durante diez minutos. Consiste en movimientos tales como girar el cuello, los brazos y la cintura en distintas direcciones, realizar estiramientos y contracción de rodillas, y efectuar cien pataleos rápidos contando en voz alta.

*—Nunca he fallado, lo hago tres veces al día los 365 días del año. Es muy importante la continuidad. Paso a paso —concluye Hidekichi— se llega lejos.*

Kiyono me mostró los datos de la fuerza física de su padre a los 102 años. En ellos se constataba que, en muchos aspectos, el atleta centenario mantiene un nivel muy superior al correspondiente a su edad real. Por ejemplo, la fuerza de sus manos era de 19,2 kg en la derecha y 20,4 kg en la izquierda, valores propios de un hombre de ochenta años. Y su potencia de salto estaba al mismo nivel que la de un «jovenzuelo» de sesenta y cinco años.

Aunque vive con la familia de su primogénita, es autónomo y se encarga de sus tareas cotidianas, como poner y levantar el futón, limpiar, regar las flores y bañarse.

*—Claro que es muy duro levantar el futón —confesó—, pero me siento mejor al ver la habitación limpia después de haberlo recogido todo —aseguró con firmeza—. Es muy importante hacer por mí mismo las cosas sin esperar a que mis familiares me lo hagan todo.*

---

*Hidekichi considera que su vida diaria es,  
en sí misma, un entrenamiento.*

---

## UNA CAMPEONA DE NATACIÓN MÁS QUE CENTENARIA

La nadadora Mieko Nagaoka (102) cuenta con veinticinco récords mundiales y veintiocho nacionales. Fue la primera persona que nadó los 1.500 metros a la edad de cien años. Pero cuando empezó a nadar a sus ochenta y siete años, como ella misma recuerda, no aguantaba ni siquiera veinticinco metros. Ahora, la gente la llama «superabuela» con cariño y respeto.

Es sorprendente que ambos plusmarquistas, Hidekichi y Mieko, empezaran a practicar sus respectivos deportes alrededor de los noventa años de edad. **Han demostrado con creces que nunca es tarde para empezar.**

Mieko había aspirado siempre a conseguir un objetivo más alto. Sin embargo, en 2014, la «superabuela» intentó varias veces nadar los 1.500 metros pero fracasó.

Cuando la visité por primera vez en su casa de Tabuse, un pueblo montañoso cerca del mar en la provincia de Yamaguchi, hacía una semana que había hecho público el abandono de la competición de 975 metros.

Antes de conocerla en persona, yo sabía que Mieko quería participar en la competición de los 1.500 metros, así que esperaba felicitarla en aquel primer encuentro. Pero, como no lo consiguió, vacilé en mencionar el tema.

Finalmente, y a pesar de mi preocupación, su hijo Hiroyuki (74) abordó la cuestión:

*—Fue la primera vez que se sintió frustrada. Pero más tarde —me explicó su primogénito— se descubrió que padecía cistitis en ese momento.*

Aun así, Mieko se recuperó maravillosamente en una semana.

*—El médico se sorprendió ante la rápida curación de mi madre. Decía que a su edad, normalmente, la cistitis no se cura con tanta facilidad —recordó Hiroyuki—. Es una verdadera superabuela, y ahora está muy entusiasmada ante el nuevo desafío.*

Cuando llegué a su casa, Mieko estaba durmiendo la siesta. Pasé un largo rato hablando con Hiroyuki, hasta que, de repente, me di cuenta de que ya habían pasado más de tres horas desde mi llegada y ella no daba señales de vida.

Me inquieté y se lo comenté a su hijo:

*—¿Estará bien su madre? Ya han pasado más de tres horas. ¿Podrá dormir esta noche después de una siesta tan larga?*

*—No pasa nada. No le importa —contestó Hiroyuki tranquilamente—. Si no tiene sueño por la noche, no dormirá...*

Al poco rato, una mujer pequeña con el semblante fresco me saludó educadamente con una gran sonrisa.

*—Bienvenida desde lejos, soy Mieko Nagaoka.*

Me impresionó mucho su postura erguida y el brillo de su piel. Cuando la veterana nadadora entró en la sala con su porte alegre, me pareció que se encendía la luz. Y se lo

dije sin rodeos.

*—Gracias. La postura erguida me viene del teatro noh, que practiqué durante más de treinta años. Pero no hago nada especial para la piel —añadió con timidez.*

Empecé la entrevista con una pregunta obligada:

*—¿A qué hora se levanta normalmente?*

Ella se quedó un poco perpleja, como si no entendiera el porqué de la cuestión, y me respondió:

*—No hay una hora fija. Esta mañana me levanté a las siete, pero ayer lo hice a las nueve, y algunas veces a las cinco. Igualmente, me acuesto a la hora que me apetece. Anoche lo hice a la una y el otro día me fui a la cama a las diez. Cuando estoy cansada, me acuesto a las nueve. Duermo cuando quiero.*

Ahora fui yo la que se quedó perpleja. Creía que los centenarios llevaban vidas muy regulares, aunque ahora entiendo que hay tantas formas de vida como número de centenarios.

Tras recobrar el ánimo, continué con la siguiente pregunta:

*—¿Toma alguna comida en especial para mantenerse sana?*

*—No, nada —respondió Mieko entre risas—. Como las cosas que deseo y también a la hora que me da la gana, aunque lo hago sin falta tres veces al día.*

Su respuesta me asombró.

En cuanto a su vida diaria, Mieko está muy ocupada con las tareas domésticas. Contrariamente a mi suposición, no va a la piscina todos los días, sino una o dos veces por semana. Puesto que es una «superabuela» plusmarquista, yo estaba convencida de que entrenaba casi sin descanso, pero resultó que no era así.

---

*«Hago todo, absolutamente todo,  
por mí misma. Tengo muchas cosas que hacer  
y no tengo tiempo para estar ociosa.»*

*MIEKO NAGAOKA*

---

Su gran casa de dos pisos, construida hace ciento ochenta años, cuenta con seiscientos metros cuadrados. Mieko, que vive sola en ella, la limpia entera todos los días.

*—Desde que me casé y vine a esta casa, limpiarla ha sido mi trabajo, así que estoy acostumbrada —aseveró Mieko como si no fuera nada.*

La casa es enorme, pero está reluciente. Como tiene numerosas cosas de las que encargarse, Mieko se mueve con rapidez y no le importa subir y bajar las escaleras. Además, puesto que fue construida en una época en que no existía el concepto de «eliminación de las barreras arquitectónicas», en el hogar de Mieko hay muchas diferencias de nivel por todas partes.

Cuando termina la limpieza, sale a hacer la compra o acude a reuniones con los vecinos. A dondequiera que vaya, Mieko se desplaza caminando. Con su aspecto, cargada con una mochila y avanzando a paso ligero, nadie podría imaginar que tiene más de cien años.

*—¿Ves? Estoy muy ocupada atendiendo la casa y preparando mis comidas —afirmó después de explicarme su vida cotidiana y enseñarme toda la casa.*

Y como estos quehaceres son como entrenamientos físicos para ella, no realiza ningún otro ejercicio especial aparte de sus visitas a la piscina.

*—Menos mal que vivo sola, así puedo hacer lo que quiero sin ningún estrés —dijo Mieko en tono suave mientras su hijo, sentado al lado, me dirigía una sonrisa forzada.*

**Aunque disfruta de una vida autónoma y libre, la centenaria nadadora agradece el apoyo de sus dos hijos.** El mayor, Hiroyuki, vive en Yokohama, la ciudad vecina de Tokio. Él también practica la natación y fue quien se lo recomendó a Mieko cuando tuvo problemas en las rodillas.

Hiroyuki coordina las competiciones en las que participa su madre y la acompaña. La anima en las pruebas y, en algunas ocasiones, se atreve a criticar su forma de nadar en la piscina. Cuando lo hace, Mieko se enoja con su hijo, pero el enfado dura poco. De hecho, se puede decir que Mieko e Hiroyuki consiguieron todas sus medallas de oro como si fueran una misma persona.

La «superabuela» me contó su larga vida antes de dedicarse a la natación y conseguir tantos premios.

Mieko Nagaoka nació el 31 de julio de 1914 en la vecina ciudad de Tokuyama. Fue la segunda hija de una humilde familia comerciante de tatamis, unas gruesas esteras de paja cubiertas con un tejido de juncos. Era una niña activa que cuidó bien de sus seis hermanos.

A los veintidós años de edad, Mieko se casó con un hombre cuya familia se dedicaba al comercio al por mayor de productos de paja, como cuerdas, esteras y sacos. Como cosía muy bien, fue bien recibida por la familia de su marido. Este no la obligó a ayudar en el negocio, así que la joven se dedicaba a los quehaceres domésticos de la casa.

Años más tarde, después del fallecimiento de su esposo, tuvo que dedicarse a la empresa familiar durante algún tiempo. Al cumplir los cincuenta y cinco años de edad, y una vez solucionados los problemas, Mieko se dedicó a aprender teatro noh por afición.

El teatro noh es un arte teatral tradicional de Japón —declarado Patrimonio Intangible de la Humanidad por la Unesco— que combina baile, música y expresiones vocales y en el que los actores llevan máscaras. La función se basa en movimientos

estilizados convencionales, manteniendo una postura de equilibrio con las rodillas dobladas y deslizándose sobre los pies. Y los actores declaman con una entonación exagerada.<sup>5</sup>

Mieko se hizo discípula de un famoso maestro del teatro noh y lo practicó durante treinta y dos años.

*—Me gustaban mucho el canto y el baile, aunque el maestro era muy estricto —recordaba—. Me pegaba con su abanico cuando me equivocaba en los movimientos o tenía mala postura y muchas veces regresaba a casa llorando.*

Pero, a los ochenta y siete años de edad, Mieko tuvo que abandonar la actividad que tanto la había apasionado por un problema físico. Como la postura habitual en el teatro noh se basa en mantener el equilibrio doblando las rodillas, estas soportan un gran esfuerzo y las de Mieko se resintieron.

Aun así, ella no pensaba dejar su gran afición. Creía que podría volver a practicarla en cuanto se recuperara. Como había oído que **la natación ayuda a fortificar los músculos sin cargar peso en las rodillas**, empezó a nadar. Bueno, realmente comenzó a flotar en una piscina, ya que al principio no podía avanzar ni siquiera veinticinco metros.

*—Pensé que no nadar era una pérdida de dinero porque pagaba el mismo precio —cuenta Mieko divertida—, así que decidí aprender a nadar.*

Finalmente, una dificultad auditiva causada por la ansiedad la obligó a dejar el teatro noh para siempre, ya que si no se puede escuchar bien la música, es imposible bailar.

Cuando ya tenía ochenta y ocho años de edad, Mieko acompañó a Nueva Zelanda a su hijo, que participaba en una competición mundial de natación para veteranos. Siguiendo su recomendación, ella también decidió participar en la prueba. Sin pensarlo, obtuvo una medalla de bronce.

A Mieko no le gustó quedar tercera y esa derrota le despertó el espíritu competitivo. Al año siguiente, esta vez en Italia, participó en la misma competición y consiguió dos medallas de plata, pero, aun así, tampoco quedó satisfecha.

Tras esta experiencia, se le incendió la pasión por la natación... o más bien por conseguir el primer lugar. Y, rotunda, advirtió a su hijo:

*—Todo el mundo conoce el monte Fuji o el Everest, pero nadie sabe cuál es la segunda montaña más alta de Japón o del mundo. Mi esfuerzo no sirve para nada si no consigo el primer lugar.*

Desde ese momento, Mieko empezó a entrenarse seriamente para ganar la medalla de oro. Y, con el propósito de lograrlo, al cumplir los noventa y un años contrató a un entrenador personal.

Debido a que los músculos de su abdomen, espalda y piernas ya estaban desarrollados gracias a tantos años de teatro noh, Mieko mejoró rápidamente gracias al trabajo de su entrenador y comenzó a establecer nuevos récords como nadadora centenaria.

Finalmente, en junio de 2014 cumplió su objetivo de nadar los 1.500 metros en piscina larga (50 m) en dos competiciones más después de aquella en la que no lo había conseguido. En la prueba de 1.500 metros libres, algunas televisiones se disponían a grabar la competición esperando el momento histórico en que Mieko marcara un récord sin precedentes.

Sentada en el banquillo junto a sus rivales, Mieko parecía un poco nerviosa. Como es la única persona en su categoría de 100-104 años, tenía que enfrentarse a otras nueve nadadoras más jóvenes, de la categoría 70-80 años. La «superabuela» estaba en la calle número uno. Algunos espectadores gritaban para animarla:

—¡Ánimo, señora Nagaoka!

Con el disparo de salida, Mieko se lanzó a nadar de espaldas. La centenaria nada muy despacio pero de manera regular, estirando los brazos. Sus competidoras llegaron a la meta e incluso comenzó la siguiente competición, pero a ella no le importaba y siguió nadando. La centenaria estaba concentrada en conseguir nadar los 1.500 metros.

Cuando le faltaban menos de cincuenta metros, los espectadores empezaron a dar palmas para animarla. Tardó una hora y catorce minutos, pero consiguió acabar la prueba. El público estalló en un aplauso clamoroso.

Aunque al salir parecía agotada, Mieko se recuperó pronto y mostró una gran sonrisa a los espectadores. Parecía muy feliz al recibir las felicitaciones de todos los que estaban allí.

En abril de 2015 esta nadadora centenaria consiguió, tras sus dos intentos fallidos anteriores, el récord mundial de los 1.500 metros en piscina corta (25 m), con un crono de 1:15:54:39.

No puedo ni siquiera imaginar cómo debe ser nadar durante más de una hora sin parar, a mí me aterrorizaría.

—Claro que fue muy duro —reconoció Mieko—. Imagínate, nadar setenta viajes de ida y vuelta. Hay que exigirse mucho. Pero me alegro de haberlo conseguido. Además, soy feliz al ver a mi hijo tan contento.

Es natural que un hijo sea solícito con sus padres, pero, en su caso, ella es «una madre solícita con su hijo», como dice la nadadora.

—Estoy muy orgulloso de mi madre —afirma Hiroyuki, sentado a su lado, con una gran sonrisa.

Al buscar la clave de su longevidad, hay que subrayar **que Mieko ha tenido siempre algún objetivo en mente que alcanzar**, una meta que conseguir. Ella misma resaltó la importancia de tener un fin:

—No soy competitiva. Nunca me importan los demás. Simplemente, durante toda mi vida siempre he hecho todo con el alma, para poder superar las montañas que tenía delante.

Y antes de despedirme, la «superabuela» me regaló un cartón cuadrado con una frase escrita por ella que, según me explicó, era su lema:

*Si se intenta, se puede hacer.  
No se puede hacer porque no se intenta.*

---

Ahora su objetivo es establecer un nuevo récord mundial a los 105 años.

## EJERCICIOS MENTALES

Hasta aquí se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para mantener los músculos en forma y que los ancianos lleven una vida diaria activa, de manera que no terminen encamados. Sin embargo, cuando hablé con los centenarios, más de una vez escuché que su gran miedo es, realmente, «perder la cabeza».

Sus temores me recordaron la obra *Flores para Algernon*, del autor estadounidense Daniel Keyes. Esta novela trata la aflicción y el dolor de un joven con discapacidad mental que mejora temporalmente con un nuevo tratamiento, aunque después vuelve al punto de partida. Al final del libro se describe la agonía del protagonista, Charly, que percibe cómo pierde esa mejoría intelectual y vuelve a ser un discapacitado, como si fuera una muerte en vida.

Imagino que el temor de los centenarios es similar al de Charly. Cada vez que algo se les olvida, aun por simple descuido, se asustan por la posibilidad de padecer demencia senil. Por tanto, es evidente que **los ejercicios mentales, aparte de los físicos, son imprescindibles para mejorar su vida diaria.**

Y casi todos los centenarios que he entrevistado practican algún tipo de entrenamiento mental. Ni qué decir tiene que muchos de ellos leen periódicos a diario para conocer lo que ocurre en el mundo y poder charlar con otras personas, desde las más jóvenes hasta las de su propia generación.

Jiro Nishikawa (106), por ejemplo, lee dos periódicos por la noche y se toma su tiempo para revisar y comprender las noticias.

*—En un día ocurren muchas cosas, así que hago un análisis de cuál es el problema principal de la jornada y así entreno mi mente —me explicó Jiro en tono tranquilo.*

Por su parte, Tomotaro Aikawa juega a la Bolsa. Dice que no gana mucho, pero considera que las pérdidas son el precio que debe pagar por entrenar su cerebro y mantenerlo activo.

Por su parte, Mechi Minami no escatima esfuerzos para evitar caer en la demencia:

*—Chochea es la última cosa que quiero que me pase. Así que siempre estoy intentando recordar cosas para no olvidar nada. Y —me aseguró— practico con los cuadernos de ejercicios para adultos.*

**Estos cuadernos de entrenamiento mental estuvieron de moda en Japón hace algunos años.** Incluyen diversas tareas como cálculo, escritura *kanji* —los caracteres

chinos, bastante complicados—, leer en voz alta y copiar los mantras budistas. Fueron desarrollados por un profesor de medicina antienvjecimiento y, según la editorial, sus ejercicios estimulan el lóbulo frontal del cerebro.

Otros centenarios tienen sus propios ejercicios para la mente. La fotoperiodista Tsuneko Sasamoto considera que **coordinar la ropa y los accesorios es una buena manera de mantener activa la mente**. Elegir los complementos pensando en la combinación de colores y el equilibrio con el estilo del vestido es más difícil de lo que parece.

Y es cierto que la forma de vestir de Tsuneko es siempre original y a la moda. Prefiere los colores claros y los accesorios africanos. Tiene varias gafas de distintos colores para coordinar con la ropa que viste ese día.

*—Pienso a todas horas en cómo coordinar los colores. Es un muy buen ejercicio para la cabeza. Estoy convencida de que esta es la clave para conservarme joven y, además, creo que mientras estamos vivos hay que hacer trabajar la mente —concluyó la centenaria fotoperiodista.*

## DECÁLOGO

---

1

NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR A CUIDARSE.

2

PRACTICA DEPORTE O ALGÚN TIPO DE EJERCICIO A DIARIO.

3

MANTENTE ACTIVO, UNA BUENA FORMA FÍSICA REDUCE LOS SÍNTOMAS DEL ENVEJECIMIENTO.

4

CONSIDERA LAS TAREAS COTIDIANAS COMO EJERCICIOS.

5

EL EJERCICIO FORTALECE EL CUERPO Y LA MENTE.

6

HAZ TRABAJAR TU CEREBRO A DIARIO, POR EJEMPLO, CON LA LECTURA.

7

CAMINA CADA DÍA Y UTILIZA LAS ESCALERAS CUANDO SEA POSIBLE.

**8**

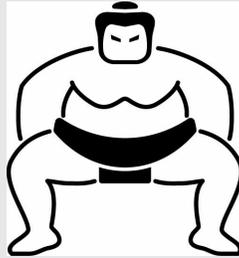
SÉ CONSTANTE, ES LA CLAVE PARA MANTENERSE SANO.

**9**

BUSCA UNA META SENCILLA Y, CUANDO LA CONSIGAS, BUSCA OTRA.

**10**

ELIGE LA ACTIVIDAD QUE TE HAGA SENTIR MEJOR O QUE MÁS TE LLENE.



## CAPÍTULO 3

# ENFERMEDADES





Cuando visité su casa por primera vez, el ceramista Noboru Kurata (102) me sorprendió enhebrando una aguja sin utilizar gafas. Y tampoco tuve que hablar en voz alta para que pudiera oírme.

*—No tengo ningún problema de salud —me dijo con orgullo—. Nunca he cogido un catarro, ni siquiera he sufrido de ardor de estómago.*

Al principio no podía creer sus palabras porque su aspecto físico es delicado, mide alrededor de 1,5 m y no parece especialmente fuerte.

*—Es verdad, el abuelo nunca ha ido al médico. Está más sano que nosotros —añadió su nuera mientras me servía una taza de té verde.*

Pero el caso de este ceramista centenario es excepcional. En Japón había más de sesenta mil centenarios en 2015, pero muy pocos de ellos gozaban de una salud perfecta. Aunque son muy enérgicos y activos, a fin de cuentas son centenarios. **Es natural que su potencia física se haya debilitado y padezcan algún problema de salud.**

---

*Cuando se envejece, los problemas físicos aparecen tarde o temprano. Aun así, es posible disfrutar de una vida autónoma y feliz.*

---

De acuerdo con diversas investigaciones, en torno a veinte de cada cien centenarios **llevan una vida autónoma y mantienen unas aceptables condiciones físicas y mentales**. No obstante, incluso la mayoría de estos sufren problemas de vista y/u oído. Y es que de hecho, según un estudio dirigido por Michiyo Takayama, casi todos los centenarios tienen algún problema en su historial clínico como hipertensión (61,6 %), cataratas (46,4 %), fracturas de huesos (46,4 %) —más frecuente entre las mujeres—, apoplejía cerebral (15,9 %) y cáncer (9,9 %). Aun así, la misma investigación muestra que el porcentaje de diabetes es más bajo en los centenarios que entre los setentones que padecen esta enfermedad.<sup>6</sup>

Cuando se observan estos datos prestando atención al sexo, se comprueba **que el porcentaje de mujeres centenarias que llevan una vida autónoma está por debajo del masculino**. Como contrapartida, veintiséis de cada cien hombres padecen deficiencias visuales y auditivas, frente a ocho de cada cien mujeres.

*—Estos datos demuestran que las mujeres centenarias pueden tener problemas funcionales, como tener que permanecer en cama o padecer demencia, y, sin embargo, seguir viviendo —me explicó el gerontólogo Nobuyoshi Hirose—, mientras que los hombres suelen fallecer inmediatamente cuando sufren fallos funcionales.*

¿Qué significa? Pues que, entre los centenarios, **las mujeres superan en número —y mucho— a los hombres**, pero también que estos suelen encontrarse en mejores condiciones físicas, pues muchas de ellas están encamadas.

## **LA ADIPONECTINA, UN FACTOR PROTECTOR**

Como muestran los datos, **casi todos los centenarios han sufrido algún inconveniente físico**. Esto hace que me pregunte cuál es el factor decisivo para poder vivir tantos años a pesar de los problemas médicos.

Los gerontólogos han investigado mucho para intentar aclarar la relación entre las enfermedades y la longevidad. Diversos estudios han confirmado que la sangre de los centenarios activos contiene más adiponectina que la del resto, de modo que esta hormona parece ser el misterioso factor que los protege de ciertas afecciones.

La adiponectina es sensible a la insulina y se produce en tejidos adiposos —es decir, grasos— de tamaño pequeño. Es resistente a la diabetes, la arteriosclerosis y la inflamación, lo que explica que estas enfermedades no sean tan habituales entre los centenarios como podría pensarse.<sup>7</sup>

Como la adiponectina se produce en los tejidos adiposos, sería fácil pensar que las personas obesas o con sobrepeso vivirán más tiempo —ya que, al acumular más grasa, tienen una mayor concentración de la hormona—, pero no es así. El cuerpo humano no es tan simple y esta teoría es completamente errónea.

Según el doctor Hirose, la obesidad hace que las células adiposas se hipertrofien, de modo que aumentan de tamaño y producen muchas más hormonas. Hasta aquí todo parece bien, pero hay un inconveniente: en realidad esas células ya no producen adiponectina, sino unas hormonas nocivas, las adipocinéticas, que causan diabetes y, en consecuencia, arteriosclerosis.

---

*La obesidad es un factor perjudicial  
para la longevidad porque reduce  
la cantidad de adiponectina.*

---

**Pero no tener nada de grasa tampoco es saludable.** La condición física sin tejido adiposo acelera la vejez y la muerte. Lo importante es contar con células adiposas pequeñas. Aunque por el momento no es más que una hipótesis de los gerontólogos, se piensa que las células en los tejidos adiposos de los centenarios han disminuido al adelgazar debido a la edad. Y esas células adiposas reducidas segregan muchas adiponectinas, que frenan la diabetes y arteriosclerosis en los ancianos, de modo que estos viven mucho más tiempo.

*—Desafortunadamente, no se sabe todavía cómo se puede aumentar la adiponectina, aunque algunos científicos están intentando fabricar medicinas para conseguirlo. Lo que puedo decir ahora —comentó el doctor Hirose— es que no engordar es importante para la longevidad.*

## OTROS FACTORES

Aun así, la adiponectina no resuelve todos los problemas que impiden llegar a la longevidad. El doctor Hirose señaló otros factores importantes desde el punto de vista de la gerontología:

*—Las claves son: no padecer enfermedades, prevenir la fragilidad del anciano y mantener viva la curiosidad, aunque todo ello suene demasiado lógico.*

Parece obvio que un anciano sin enfermedades vivirá mucho tiempo, pero el doctor Hirose se refiere a prevenir aquellas que pueden evitarse con un estilo de vida saludable, como la diabetes, la arteriosclerosis o la hipertensión.

La fragilidad del anciano, que ya he comentado, implica que la persona está malnutrida —y, por tanto, débil—, por lo que su nivel de inflamación aumenta y su nivel cognitivo —su «agilidad mental»— es bajo. Es decir, cuando se registra debilidad física y muscular, disminución de peso y, en consecuencia, cansancio físico y mental, se puede sospechar que la salud del anciano es frágil.

Hasta ahora se pensaba que la posibilidad de superar los cien años y la calidad de vida de ese tiempo final dependían de las enfermedades, de los valores de colesterol o de la glucemia («el azúcar en la sangre»). Según un estudio en el que el doctor Hirose colaboró con otros investigadores, en realidad los tres factores que inciden en los años de vida después de los cien años son: las actividades de la vida diaria, la cognición —en otras palabras, el tener la cabeza más o menos clara— y la albúmina, una proteína presente en la sangre. Y los tres están relacionados con el nivel de nutrición.

*—Los que no tienen ánimo, padecen demencia senil y se alimentan mal no pueden vivir mucho. En otras palabras —concluyó el doctor Hirose—, los que viven más tienen vitalidad y ganas de seguir haciendo cosas.*

---

*Si el anciano presenta fragilidad,  
puede enfermar con facilidad.*

---

Al alimentarse mal, se debilitan los músculos. Al cansarse enseguida, deja de estar activo. Y la falta de actividad hace que su salud física y mental se deteriore rápidamente. De esta manera se entra en un círculo vicioso del que es difícil salir.

*—No sabemos todavía por qué se produce la fragilidad en los ancianos ni cómo evitarla. Pero para prevenirla —recomienda el doctor Hirose— conviene hacer ejercicio, comer bien y, sobre todo, tener interés en cualquier cosa.*

## **NO RENDIRSE JAMÁS**

Aparte de vivir activamente, hacer ejercicio, comer bien y sentir interés, muchos de los centenarios con los que he hablado poseen el espíritu de no rendirse nunca. Aunque perder la salud pueda ser suficiente para caer en el desánimo, algunos centenarios han vencido incluso enfermedades mortales, y lo explican con una frase rotunda:

*—No quería rendirme.*

El veterano deportista Hidekichi Miyazaki es un buen ejemplo de esta actitud. Como su apariencia es la de un atleta de edad, mucha gente lo considera un «anciano de hierro» porque tiene un cuerpo fuerte y robusto. Sin embargo, él tampoco es ninguna excepción a la hora de sufrir los problemas físicos típicos de su edad, más bien al contrario, es un hombre que los ha sufrido como nadie. Lo que diferencia a Hidekichi de otras personas es que **ha superado todos los problemas gracias a su esfuerzo de no rendirse jamás.**

Resulta impresionante que un anciano de 105 años sea un atleta, pero me impresionó aún más cuando escuché su historia y cómo superó sus problemas de salud.

Hidekichi ha tenido varios problemas serios a lo largo de su vida, desde tuberculosis —que padeció cuando era joven— a oclusión intestinal, cáncer de próstata, hemorragia subdural y fracturas, todo ello después de cumplir los ochenta años.

El primer domingo de agosto de 2014, Hidekichi Miyazaki estaba rodeado de periodistas en la competición de atletismo veterano en Kioto. El famoso atleta había sufrido una fractura causada por la fatiga un mes antes y no pudo confirmar hasta esa misma mañana si iba a participar o no en la prueba. Así que cuando apareció en la pista, toda la prensa que lo estaba esperando, incluida la extranjera, se le acercó.

Era la primera vez que yo veía a Hidekichi en persona y me pareció muy pequeño, hasta el punto de que casi no se le veía entre tantos corresponsales. Pero me impresionó su sonrisa afable y tranquilizadora. «Ya estoy bien. Gracias por su preocupación», comentó educadamente.

Decidí ir a Kioto en el último momento, pues ignoraba si Hidekichi participaría en la competición y no me apetecía viajar en vano. Además, con sinceridad, estaba convencida de que a su edad no se recuperaría fácilmente de una fractura así, de modo que la posibilidad de que participara era mínima. Pero al mismo tiempo pensé que Hidekichi no es un anciano corriente, sino un centenario extraordinario, y que podía ocurrir cualquier cosa.

Finalmente, decidí ir porque estaba segura de que me arrepentiría mucho de no haber estado allí si Hidekichi participaba, más que de hacer el viaje en balde. En fin, mi intuición resultó acertada y el centenario atleta se presentó en el estadio.

Hidekichi corría en la calle interior de la pista de 100 metros. Las cuatro personas que competían con él eran más jóvenes —tenían setenta u ochenta años— porque no había ningún otro deportista en la categoría de más de 100 años.

A la señal de salida, Hidekichi salió y corrió con todas sus fuerzas, apretando los dientes y moviendo los brazos a más no poder. Su tiempo fue de 38,35 segundos, muy alejado de su propio récord de 29,83 segundos que logró cuando tenía cien años.

En la rueda de prensa que se celebró después, el velocista más anciano del mundo estaba muy contento y afirmó:

*—Es mucho mejor de lo que yo pensaba. A causa de la fractura no pude entrenar mucho. En la próxima competición correré mejor que en esta.*

Y al final, a petición de los fotógrafos, posó con la postura de Usain Bolt, como si disparase una flecha al cielo.

Dos semanas más tarde fui otra vez a Kioto, esta vez para visitar el hogar de Hidekichi. Su hija Kiyono (74), con quien vive el atleta, vino a buscarme a la estación de tren cercana al domicilio familiar.

Por el camino, Kiyono me enseñó los lugares relacionados con su padre.

*—Esta es la peluquería a la que viene siempre. Y esta es la carnicería donde compramos la carne. Se la preparan para que pueda masticala bien y sea nutritiva.*

Entendí que al velocista más veterano del mundo **lo quieren y apoyan no solo sus familiares, sino también sus vecinos.**

Una vez en la casa, Hidekichi me recibió con esa gran sonrisa suya que fascina a todos, en una sala decorada con muchas medallas, escudos y el certificado del *Libro Guinness de los Récords*.

Tan pronto como nos saludamos, el atleta centenario me sorprendió diciendo:

*—Muchas gracias por viajar desde tan lejos. He oído que viniste para entrevistarme sobre la clave de la longevidad, pero no estoy seguro de que te pueda servir de mucho porque yo soy un excéntrico, no soy como otros ancianos.*

Hidekichi Miyazaki nació el 22 de septiembre de 1910 en un pueblo recóndito del monte Kumakiri, en la provincia de Shizuoka, a unos 160 kilómetros al oeste de Tokio. Era el menor de los siete hijos de la familia de un agricultor.

Hace un siglo, la mayoría de los japoneses llevaba una vida humilde. El pueblo de Hidekichi era tan pobre que ni siquiera tenían electricidad y él tenía que caminar unos veinte kilómetros de ida y vuelta todos los días para ir a la escuela secundaria.

*—Fue muy duro y pienso que por eso me quedé tan pequeño, pero creo que en ese camino forjé la fortaleza de mi cuerpo —me explicó recordando esos días lejanos.*

En 1926, cuando se graduó, Japón estaba en plena recesión. En aquella época, el primogénito heredaba los bienes o negocios de la familia y los otros hijos tenían que buscar trabajo para así disminuir la carga de los suyos.

Pero Hidekichi no encontraba trabajo. Así que decidió emigrar a Sudamérica respondiendo a la convocatoria del Gobierno japonés, pero no aprobó el examen físico debido a su complexión pequeña. Finalmente, consiguió el título de maestro y empezó a enseñar en la escuela primaria de su pueblo.

Le gustaba su trabajo y se llevaba muy bien con los niños. Pero, de repente, la desgracia le atacó en forma de tuberculosis. Mucha gente de su pueblo murió por culpa de esta enfermedad, incurable en aquella época. Solo habían pasado tres años desde que Hidekichi comenzara a dar clases, pero no tenía otra opción que abandonar su trabajo.

*—El médico me dijo que moriría. En un momento, perdí la esperanza en el futuro y pensé que, efectivamente, iba a fallecer. Pero se me despertó el espíritu de no rendirme jamás. No quería que la enfermedad me venciera. Me enfrenté a ella —me contó Hidekichi— y, finalmente, me curé. Desde entonces, tengo más cuidado con mi salud.*

## *Mantener la esperanza y las ganas de luchar es fundamental para vivir muchos años.*

---

Después de tres años de recuperación en casa, se curó completamente y volvió a la sociedad. Y empezó a trabajar en una cooperativa agrícola de su pueblo. Su trabajo principal era dar consejos a los agricultores para mejorar sus cosechas.

*—Mi pueblo era muy pobre. Quería una vida mejor para mis vecinos y por este motivo trabajé muchísimo —explicó Hidekichi recordando aquel tiempo.*

Y lo hizo durante cuatro décadas, hasta que llegó el momento de la jubilación.

Hidekichi se casó, a los treinta años de edad, con una comadrona que le había presentado un conocido y tuvieron cuatro hijas. Enviudó en 1995, pero seguía recordando con mucho cariño a su esposa:

*—Ella era una persona tranquila y bonachona que cuando trataba con gente pobre no les cobraba, al contrario, les regalaba ropas nuestras, aunque nosotros tampoco éramos ricos.*

Después de jubilarse, Hidekichi se mudó a Kioto para vivir con la familia de su primera hija, Kyono. Buscaba cosas que hacer para disfrutar de esta nueva etapa de su vida, incluso intentó aprender a escribir haikus —unos pequeños poemas de diecisiete sílabas— y caligrafía, pero no duró mucho en ninguna de estas aficiones. Solamente el *go*, un juego parecido a las damas, le gustó y se aficionó a jugar.

Sin embargo, sus amigos del *go* fueron falleciendo uno a uno. Cuando Hidekichi llegó a los noventa años, ya no había nadie con quien jugar. No sabía qué hacer solo.

Más tarde, una de sus hijas le sugirió que se dedicara al deporte atlético de veteranos. A Hidekichi, con noventa y dos años, le gustó la idea porque era un desafío y, además, podía hacerlo de forma individual.

Al poco tiempo de empezar a entrenar, Hidekichi sintió algo raro en las piernas. Al principio tanto el médico como el propio deportista pensaron que había entrenado demasiado fuerte, pero después de tres días no podía caminar. Tenía una grave hemorragia subdural y tuvo que ser operado de urgencia en una intervención en la cual le extrajeron mucha sangre de la cabeza.

*—Aquí tengo un hueco —me dijo señalándose el cráneo.*

Afortunadamente, no tuvo ninguna secuela y pudo volver a caminar. Y a entrenar de nuevo.

Desde que padeció la tuberculosis en su juventud, Hidekichi siempre ha tenido mucho cuidado con su salud. Cada vez que se encontraba mal, aun por un simple catarro, iba al médico inmediatamente. Por ser tan previsor, no tuvo ningún padecimiento serio durante más de seis décadas.

*—Gracias a la tuberculosis que sufrí a los veinte años —me explicó—, he podido vivir bien hasta hoy.*

Sin embargo, al superar los ochenta años, empezó a sufrir algunos problemas de salud, aunque no estaban causados por un descuido, sino por la vejez. De hecho, tras un reciente chequeo médico, el médico le había asegurado que sus vasos sanguíneos estaban muy limpios y su corazón palpitaba regularmente. Además, no presentaba ninguna enfermedad típica de nuestra sociedad, como diabetes o hipertensión.

Cuando cumplió los ochenta y seis, tuvieron que extirparle un metro de intestino delgado por una oclusión intestinal. Cuatro años después le encontraron un cáncer de próstata por el que todavía recibe tratamiento.

A los noventa y siete años, se enfrentó a una de las crisis más graves para un atleta: una fractura de fémur. Se cayó de la escalera enfrente de su casa. Una fractura de este tipo a su edad suele ser una sentencia a acabar encamado. Lo operaron de urgencia y le implantaron un hueso artificial de titanio.

En ese momento, su médico le explicó que debía estar preparado para utilizar una silla de ruedas o, en el mejor de los casos, un bastón para desplazarse.

*—Mi espíritu de no rendirme jamás tomó el mando —me dijo el atleta con una sonrisa maliciosa— e hice la rehabilitación. Fue muy duro y doloroso, pero pensaba que sería mucho mejor que no poder volver a correr.*

Con gran esfuerzo, terminó la rehabilitación en un mes y volvió a competir. Desde luego, no usa bastón para caminar.

Aunque estaba firmemente decidido a curarse, es verdad que la posibilidad de no volver a correr cruzó por su mente. **Pero eso no le impidió enfrentarse al desafío.**

Hidekichi buscó otra prueba en la que participar en caso de no poder correr de nuevo, y encontró el lanzamiento de peso. Desde los noventa y ocho años, ha participado en pruebas de esta disciplina... además de correr los 100 metros.

Como ya he mencionado, su problema de salud más reciente fue la fractura por fatiga que sufrió a sus ciento tres años. Pero Hidekichi superó también este problema y nuevamente ha vuelto a la pista.

*Sin bastón ando;*

*dos brazos y dos piernas,*

*óptimas armas.*

Así, en un haiku, plasmó su actitud luchadora este atleta centenario que no se rinde jamás.

De la misma manera, Toshinori Wakamatsu (100), un antiguo herrero de Amami-Oshima —la mayor isla del archipiélago Amami, en el sur de Japón—, considera que **la clave de su longevidad es haber superado todos sus problemas físicos.**

*—Nunca he tenido la intención de vivir mucho tiempo. He sufrido muchos problemas de salud, pero he podido superarlos —me comentó este centenario cuando le pregunté cómo había conseguido vivir tantos*

años.

Al escuchar su respuesta, no supe qué decir porque parecía la buena salud en persona.

---

---

*Prevenir los problemas físicos  
y afrontarlos cuando llegan es una  
de las claves de la longevidad.*

---

---

Toshinori tiene buena presencia, no como otros centenarios que he conocido, más flacos y pequeños. No es alto ni gordo, pero tiene el cuerpo robusto. Su cara redonda y bronceada tiene la piel elástica, parece que tenga unos setenta años como mucho. En realidad, cuando le vi por primera vez le confundí con su hijo. Así que no podía ni siquiera imaginar que hubiese sufrido algún problema físico.

Sin embargo, a pesar de su apariencia, este antiguo herrero ha tenido numerosos padecimientos a lo largo de su vida, como neumonía, traumatismo cervical y hasta un infarto de miocardio del que fue intervenido con catéter. Además, tiene implantes dentales completos. Y todo ello sin olvidar las deficiencias de vista y oído propias de su edad.

Actualmente, Toshinori está bien de salud. Los vecinos lo describen como un centenario activo que se mueve siempre y va a cualquier lugar en su bicicleta. De hecho, no acude al centro de ancianos porque considera que estos lugares son más para las personas que necesitan ayuda en su vida diaria.

Vive solo, lleva una vida autónoma desde que perdió a su esposa hace treinta y cinco años. Él mismo cocina y limpia. De hecho, su casa estaba muy pulcra, no parecía la de un hombre mayor que vive solo.

*—Sí, limpio y cocino por mí mismo —comentó—, aunque el desayuno es lo que me sobra de la cena del día anterior.*

Antes tenía un barco pequeño y salía a pescar, pero ahora su mayor placer es acudir a un bar un par de veces a la semana para cantar karaoke. Por supuesto, va con su bicicleta.

*—Todos mis compañeros de clase ya murieron, solo quedo yo. Pero me lo paso muy bien en el karaoke. Cuando canto, ejercito todo el cuerpo. Creo que al cantar —analizó Toshinori— se aumenta la capacidad respiratoria de los pulmones, lo que repercute positivamente en la buena salud.*

Y no esconde que en el bar siempre se toma un par de copitas de *shochu* de caña, el aguardiente típico de las islas Amami, diluido en cuatro partes de agua.

*—He vencido todos los problemas médicos hasta ahora, eso me da confianza en mí mismo para saber que puedo superar cualquier inconveniente. Ahora —me dijo en confianza— creo que estaré bien hasta los ciento quince años por lo menos.*

## **RESISTENTES CONTRA INFECCIONES**

El gerontólogo Nobuyoshi Hirose afirma que, tras haber investigado a más de ochocientos centenarios desde el año 2000, ha encontrado que la única característica común de todos ellos «es que tienen cien años de edad», ya que son muy distintos unos de otros. Sin embargo, **entre los mayores de ciento cinco años sí hay una peculiaridad: no sufren catarros.**

El doctor Hirose piensa que la razón es que los centenarios del presente son resistentes ante las infecciones, incluidos los catarros. Es decir, tienen un sistema inmunológico fuerte porque han superado enfermedades infecciosas como la tuberculosis, la disentería o el sarampión a lo largo de sus extensas vidas.

Cuando Japón era un país pobre —se podría decir que hasta la década de 1950, cuando su economía empezó a crecer—, esas enfermedades no tenían cura. Pero los centenarios actuales, que entonces eran jóvenes, las superaron.

Especialmente grave era el caso de la tuberculosis, a la que se llegó a conocer como «la enfermedad mortal nacional». Más de cien mil personas perdían la vida cada año por culpa de ella hasta que, en 1951, se estableció la Ley de Prevención de la Tuberculosis. Así que los que sobrevivieron a estas enfermedades tenían una fuerte inmunidad y una gran vitalidad.

Esta teoría se puede aplicar a la mayoría de los centenarios que he entrevistado. Hidekichi Miyazaki (106), por ejemplo, contrajo la tuberculosis cuando era joven, pero nunca más ha padecido otra enfermedad infecciosa. Además, sufrir la tuberculosis le hizo ser más prudente y, en buena medida, eso también le ha ayudado a llegar a tan avanzada edad.

---

*La prudencia ayuda a vivir muchos años.*

---

## **LA IMPORTANCIA DE LOS CHEQUEOS**

En su juventud, cuando vivía en Manchuria, Tomotaro Aikawa (102) contrajo disentería amebiana, una enfermedad provocada por un parásito y que ocasiona diarreas intensas y fiebre muy alta.

*—No tiene nada de especial —me contó el centenario con toda naturalidad— porque la situación sanitaria en Manchuria era muy mala en aquella época.*

Tomotaro no tiene ningún problema de salud en este momento. Está convencido de que se debe, por un lado, a su «constitución física de nacimiento» y, por otro, a su «autocontrol», pues se cuida bien y nunca falta a los chequeos médicos mensuales desde hace más de treinta y cinco años.

Piensa que estas revisiones son imprescindibles porque, gracias a ellas, ha mantenido la salud, e incluso cuando se le encontró algún problema se pudo tratar de inmediato antes de que fuera grave. Y es que a Tomotaro le han descubierto y extirpado pólipos del intestino grueso en dos ocasiones.

También sufrió de cataratas hace treinta años. El oftalmólogo le dijo que no podía curarlo, pero una intervención exitosa le ha permitido mantener la situación sin empeorar. Desde entonces y hasta hoy, lee los periódicos sin necesidad de usar gafas.

Tomotaro enfatiza **la importancia de la continuidad en el control médico**. Lleva consultando a su internista desde hace más de tres décadas, cuando era un residente, y ahora este sabe cómo se encuentra su centenario paciente con solo mirarle a la cara. Aunque tiene que emplear una hora de viaje haciendo tres transbordos en el metro para llegar a la clínica, Tomotaro considera positivamente que el viaje también es un ejercicio para las piernas.

---

*Someterse a controles médicos  
con regularidad favorece  
una existencia larga y autónoma.*

---

También acude a su oftalmólogo y a su dentista desde hace más de treinta años.

*—Creo que es importante que los médicos me conozcan, porque cada persona tiene unas características físicas distintas y es más fácil para ellos encontrar algo raro. No solamente con los médicos, sino también para cualquier cosa, la continuidad es la clave —asegura Tomotaro—. Creo que he podido vivir tanto tiempo porque soy persistente.*

Aunque está muy bien cuidado, **hay enfermedades de la edad que no puede evitar**. Además, como ha vivido tanto tiempo, es natural encontrar algún malestar solo por el hecho de ser anciano.

Me contó una de sus experiencias más duras, cuando padeció cáncer de laringe a sus noventa y ocho años. Un día, sintió algo raro en la garganta y como de costumbre fue inmediatamente al médico, que encontró el tumor. Tomotaro tuvo que recibir treinta y tres sesiones de radioterapia en un hospital especializado en el tratamiento del cáncer en Tokio, donde le han curado por completo.

Imaginando la dureza de la radioterapia, yo no podía creer que aquel anciano de corta estatura que estaba ante mí hubiera sufrido tal situación a su edad tan avanzada.

*—Claro que fue muy duro, verdaderamente muy duro. Pero quería vivir. Por eso aguanté. El médico se sorprendía de cómo resistía a pesar de mi edad y me dijo que era el primer caso de recuperación completa en un paciente de tantos años que habían tenido en el hospital —me dijo orgullosamente este superviviente nato—. También tengo otro cáncer aquí en el esófago... —continuó como si no fuera nada, tocándose el pecho para enseñarme dónde está el nuevo tumor.*

No daba crédito a mis oídos, porque me parecía que el anciano que me sonreía era alguien que **llevaba una vida bien ordenada, hacía ejercicios regularmente y controlaba las comidas**. Y, a pesar de mi creciente asombro y confusión, prosiguió con enorme naturalidad:

*—No es nada, como un catarro.*

Según Tomotaro, se lo habían descubierto cuando recibía el tratamiento para el cáncer de laringe, pero no tenía ningún síntoma y el médico decidió dejarlo por el momento. Como sospechaban que estaba ahí desde hacía unos diez años, su doctor le explicó que el desarrollo del cáncer es muy lento y, considerando su edad, solo le recomendó hacerse un chequeo cada seis meses para vigilarlo.

Aunque tenga un cáncer, el resto de su cuerpo está muy bien y no tiene ningún problema de vista u oído. En realidad, no necesité elevar la voz durante la entrevista, como había tenido que hacer con otros centenarios. Y en cuanto a la vista, como ya he mencionado, me sorprendió que leyera los periódicos sin gafas.

Aparte del cáncer de esófago, Tomotaro no tiene ningún problema de salud ni siquiera tiene idea de cómo son los dolores de hombros, espalda o piernas.

*—Mi hijo de setenta y dos años siempre se está quejando de dolor de espalda, y me llama «monstruo» porque estoy demasiado sano —me comentó riéndose.*



## EL PROBLEMA DE TOMOTARO

A sus más de cien años, Tomotaro Aikawa se enfrenta a un problema importante: su oftalmólogo de toda la vida ha fallecido recientemente y tiene que buscar otro. Resignado, el centenario comenta:

*—Era más joven que yo, pero se murió de vejez.*

## MEJORA DE LA SANIDAD Y PROGRESO DE LA MEDICINA

Los avances médicos y sanitarios son dos de las razones por las que la vida de los japoneses se ha alargado. Muchas enfermedades infecciosas que eran mortales en Japón a finales del siglo XIX y principios del XX, están prácticamente erradicadas hoy gracias a la mejora de las condiciones sanitarias. Y gracias al progreso de la medicina otras enfermedades ya no amenazan la vida del paciente, como la apendicitis o el beriberi, que hasta hace unos setenta años podían tener fatales consecuencias.

Mechi Minami (102) estuvo a punto de morir por una apendicitis que sufrió a los quince años de edad. Permaneció ingresada más de cinco meses, lejos de su familia. Hoy en día resulta sorprendente escuchar que una apendicitis pueda ser mortal u obligar a tantos meses de hospitalización.

Aunque Mechi se curó, la ahora centenaria recuerda esta experiencia como la más dolorosa de su larga vida.

*—Si hubiera muerto, no habría alcanzado los cien años. En aquel tiempo —me dijo— fue un milagro que me salvara.*

Por su parte, Tsuneko Sasamoto (101) se vio obligada a dejar su nuevo trabajo de fotoperiodista cuando contrajo el beriberi. En su caso la enfermedad no fue demasiado grave y pudo volver al trabajo más tarde, pero conviene recordar que el beriberi era entonces la principal causa de muerte en Japón junto con la tuberculosis.

Actualmente, se sabe que la causa del beriberi es la falta de vitamina B1. Los japoneses de aquel tiempo ignoraban que esta valiosa vitamina se pierde al descascarillar el arroz, de manera que al comer solo arroz blanco sin acompañarlo de otros alimentos nutritivos eran muy propensos a contraer la enfermedad. Hasta 1935 —según los datos recogidos por el historiador Ikuhiko Hata—, entre diez mil y veinte mil personas morían cada año en Japón debido al beriberi.

## VIVIR CON PROBLEMAS FÍSICOS

La fotoperiodista Tsuneko Sasamoto sufre estenosis espinal lumbar, provocada por una caída desde un lugar elevado cuando tenía noventa y tres años de edad. Hoy, casi una década después, sufre fuertes dolores de espalda que algunos días no la dejan moverse. Aun así, este problema físico no ha impedido que continúe activa.

Tsuneko se mueve despacio, pero como camina con la espalda muy recta, aparentemente nadie se entera de que sufre un problema lumbar. Se la ve aún más elegante con sus movimientos tranquilos.



**MI CUERPO TIENE CIEN AÑOS**

---

Casi todos los centenarios tienen problemas físicos a uno u otro nivel y muchos de ellos los han superado con su maravillosa fuerza mental. Pero los inconvenientes causados por la edad no se pueden evitar siempre y, en ocasiones, es necesario aprender a convivir con ellos.

Lo que sorprende más es que, al día siguiente de romperse una vértebra, la centenaria fotoperiodista viajara a Francia por trabajo y luego hasta Túnez para dar una conferencia sobre la historia de Japón.

De Japón a Francia se tardan unas trece horas en un vuelo directo. Incluso para los jóvenes sin problemas físicos, es duro. Aunque Tsuneko viajaba con analgésicos inyectados para aguantar el dolor, no me pareció un viaje fácil para una persona de su edad y en sus condiciones. Ella me dio la razón:

*—¡Claro que fue muy doloroso! Pero no podía cancelar la conferencia... Aun así acorté el viaje, que era de un mes, a dos semanas.*

Después de volver de su periplo, la fotoperiodista tenía que moverse con andador incluso dentro de su casa. Estuvo considerando la posibilidad de ingresar en una residencia geriátrica, porque no estaba segura de poder vivir sola sin nadie que la cuidara.

Pero cuando comparó su libertad y la autonomía que disfrutaba con la controlada y cuidada vida en la residencia, reconoció que su alma libre no podría aguantar una existencia sujeta a reglamentos.

Tsuneko siempre ha llevado una vida autónoma y ha sido responsable de sus cosas, es decir, no depende de los demás cuando lo puede solucionar ella misma. Por ejemplo, cuando la operaron de cataratas, Tsuneko fue sola al hospital y las enfermeras pensaron que era la acompañante de algún paciente, pues nadie imaginaba que una anciana de noventa años pudiera presentarse sin nadie al lado para someterse a tal intervención.

Para poder moverse fácilmente en su hogar, Tsuneko hizo reformar su apartamento y lo convirtió en un estudio más amplio. Además, como solo ha colocado muebles bajos, se ve más espacioso. Y ahora vive cómodamente en su «castillo», decorado con arte de todo el mundo y muchas plantas.

*—Quité la pared que separaba dos estancias y sentí una gran alegría —me contó satisfecha, como si se hubiera quitado un peso de encima.*

Al reformar su apartamento, las autoridades municipales le ofrecieron una subvención para instalar pasamanos, porque, por la estenosis, el caso de Tsuneko se incluía en el nivel básico de necesidad de asistencia. Pero ella la rechazó, como me explicó con una sonrisa pícaro:

*—Les dije que los pasamanos serían un estorbo para bailar..*

Esta excusa fue una broma, según ella, pero es cierto que ahora hace ejercicios en la sala todas las mañanas.

Cuando cumplió los noventa y ocho años, Tsuneko volvió a París y permaneció allí una semana. De esta manera, la fotoperiodista **disfruta la vida al cien por cien, a pesar de su problema físico.**

Pero, cuando le duele la espalda, se queda tranquilamente en casa. Y resume su postura ante el malestar con una sencilla frase:

*—Solo tengo que saber cómo relacionarme con el problema apaciguando mi cuerpo.*

## LOS CENTENARIOS NO MUEREN

En 2001 el doctor Nobuyoshi Hirose y su equipo empezaron a investigar a los semisupercentenarios (105-109 años) y a los supercentenarios (más de 110 años). Detectaron que **la mortalidad se desacelera después de los ciento cinco años**, aunque todavía no saben la razón. Aun así, los gerontólogos han llegado a la conclusión de que las personas que superan esa edad podrían ser un modelo de longevidad.

El caso de Shino Mori (111) refuerza esta teoría, ya que esta supercentenaria ha sufrido dos neumonías. La primera, cuando tenía cien años, y la segunda, a los ciento siete. En ambos casos, Shino se curó en tres semanas.

*—¿Quién puede creer que una anciana de ciento siete años sea capaz de recuperarse de una neumonía? Me parece que mi madre nunca morirá —comentó divertido su hijo Yoshimori (87) mientras charlábamos.*

Shino vive ahora en una residencia, ya que tiene dificultades para caminar y sus hijos son muy mayores para cuidarla. Pero aparte de los problemas en las piernas y en el oído, está muy bien de ánimo y disfruta al relacionarse con los otros internos y con los enfermeros.

Su hijo me aseguró que Shino siempre ha sido fuerte físicamente, desde que era joven, y que nunca había sufrido enfermedades. Según Yoshimori, como nunca había ido al hospital, su madre no sabía cuál era su grupo sanguíneo.

Su fuerza física quizá pueda ser genética, pero también tiene que ver con la vida que su madre ha llevado, trabajando siempre duramente.

---

*Una vida activa y sana es el primer  
paso para una vejez activa y sana.*

---

Shino nació en una familia de agricultores, la cuarta de ocho hijos. Debido a su origen humilde, tuvo que dejar de ir a la escuela primaria en el tercer curso y, desde entonces, **ha trabajado sin parar durante casi un siglo.** Además, perdió a su esposo muy pronto, por lo que tuvo que esforzarse para mantener a sus hijos.

—Ella trabajaba como un hombre —comentó su hijo—. Cargaba sacos de arroz que pesaban unos sesenta kilos. Pero también le gustaba trabajar.

Hasta sus ciento seis años, Shino seguía trabajando en el campo, sobre la colina que está detrás de la casa. Aunque ella la llama «colina», a mí me pareció una montaña con un camino de subida bastante duro. No podía creer que una supercentenaria subiera por esta cuesta hasta hace poco.

Shino se vio obligada a **entrenar su potencia física a diario durante su larga vida**. Por esta razón, cuando empezó a practicar el *gateball* después de cumplir los setenta años, siempre corría mucho más que sus desesperados rivales.

## DECÁLOGO

---

1

ACEPTA QUE LA FUERZA FÍSICA Y LA SALUD SE DEBILITAN CON EL PASO DE LOS AÑOS.

2

UN CENTENARIO PUEDE LLEVAR UNA VIDA AUTÓNOMA Y PLENA.

3

MANTÉN UN PESO ADECUADO Y ALIMÉNTATE BIEN, TE AHORRARÁS ENFERMEDADES.

4

SI PREVIENES LAS ENFERMEDADES, VIVIRÁS MÁS AÑOS.

5

BUSCA INTERESES, SATISFACE TU CURIOSIDAD Y RELACIONATE.

6

HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD.

7

NUNCA HAY QUE RENDIRSE NI CAER EN EL DESÁNIMO.

8

PLANTÉATE DESAFÍOS Y METAS QUE TE AYUDEN A SEGUIR ADELANTE.

9

LOS CONTROLES MÉDICOS REGULARES AYUDAN A EVITAR  
ENFERMEDADES.

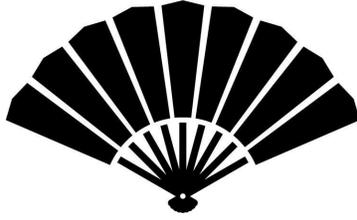
**10**

DISFRUTA DE LA VIDA CUANTO PUEDES A PESAR DE LOS ACHAQUES.



## CAPÍTULO 4

# PROFESIÓN





Algunos centenarios continúan ejerciendo su profesión. Aun entre aquellos que ahora ya no trabajan, muchos mantuvieron su actividad laboral hasta los noventa años. Aunque a menudo a los japoneses se nos califica de «adictos al trabajo», en mi investigación me propuse averiguar cuál es la verdadera causa de que estas personas aún sigan trabajando a su edad.



## TRABAJO Y PROPÓSITO

La mayoría de ellos, de los centenarios, afirman que el trabajo es el motor de su vida y les ha dado un sentido para continuar viviendo. En el fondo, lo que dicen es que hacen simplemente, algo que les gusta de verdad.

Según una investigación de la Japan Health Promotion Fitness Foundation, la ocupación a la que más centenarios se dedicaron en su vida laboral es la agricultura, que incluye la silvicultura, es decir, el cultivo, cuidado y explotación de los bosques y montes. Cuatro de cada diez personas, tanto hombres como mujeres, trabajaron en esos menesteres. La segunda ocupación, en el caso de los hombres, serían los puestos en empresas u oficinas públicas (22,4 %) y, en el de las mujeres, el ser amas de casa (26,5 %). Los negocios ocuparían, para ambos sexos, el tercer lugar de esta clasificación laboral.

La estadística confirma que la agricultura ha sido, tradicionalmente, la principal industria de Japón. Pero también apunta a que muchas mujeres se dedicaban a las labores domésticas. Y si se dedicaban a otras tareas, lo hacían en el entorno familiar, ya fuese en trabajos relacionados con la agricultura o bien en pequeños negocios propios. De aquí se concluye que la época que les correspondió a muchas de las hoy centenarias no fue precisamente favorable a la independencia ni a los derechos de las mujeres.

En la actualidad, **los centenarios que todavía ejercen sus profesiones comparten su experiencia y sabiduría** con los demás, dando ánimo a la sociedad y a las generaciones que les siguen.

## UN MÉDICO MUY AJETREADO

El doctor Shigeaki Hinohara es el centenario más famoso de Japón... por ser también el más atareado. A sus ciento cuatro años, este médico sigue desarrollando una actividad incesante. He solicitado varias veces entrevistarle, pero desafortunadamente no ha conseguido encontrar un hueco para mí, ya que su agenda está repleta... ¡para los próximos diez años!

En una ocasión le comenté a una amiga que vive fuera de Japón que no había conseguido hablar con el doctor Hinohara al estar tan ocupado. Ella se rio mucho y me respondió:

*—¡Ja, ja, ja! ¿Ocupado un centenario? ¿Qué tiene que hacer?*

Imagino que, como mi amiga, esto es lo que muchos piensan de los centenarios que siguen al pie del cañón en sus respectivas profesiones.

El doctor Hinohara trabaja como director honorario de un hospital general en Tokio, imparte conferencias por todo el país y, en ocasiones, viaja al extranjero. Tiene un programa de radio, escribe libros de medicina e incluso redacta columnas en periódicos y

revistas. **Su agenda está programada minuto a minuto**, así que aprovecha incluso el traslado en automóvil de un lugar a otro para escribir.

Pero su ajetreada vida no acaba ahí. El doctor Hinohara tiene tiempo para visitar escuelas de educación primaria, donde enseña a los niños la importancia de la vida, y organiza las actividades de la Asociación de Ancianos Vivos, en la que propone a los mayores nuevas maneras de vivir que den sentido a su existencia.

Parece un exceso de trabajo para una persona de tal edad. Pero este médico centenario explica la razón en sus libros: considera que **su trabajo se basa en la vocación**. Y agradeciendo su larga vida y la fidelidad a esa vocación, cuida mucho de su salud para continuar realizando su labor.

## LA PRIMERA FOTOPERIODISTA DE JAPÓN

Tsuneko Sasamoto (101), la primera fotoperiodista femenina de Japón, presentó una selección de sus fotografías en 2014. Titulada *Exposición de una centenaria*, tuvo un gran éxito y veinticuatro mil personas la visitaron en tan solo un mes.

Las imágenes exhibidas fueron obtenidas entre 1940 y 2014. Eran retratos de personajes famosos (escritores, políticos y actores) e imágenes históricas como la visita de la misión económica de España en 1940, la ocupación estadounidense durante la posguerra y las manifestaciones y huelgas en los años sesenta. Las fotos resultaban muy interesantes por su valor histórico, pero también eran una muestra de cómo la centenaria fotoperiodista ha sido testigo de la historia de Japón. Aparte de esta muestra de su trabajo, Tsuneko ha estado muy ocupada dando conferencias, realizando entrevistas y escribiendo libros.



### LA SORPRESA DE TSUNEKO

---

No he hecho nada especial. Solo he vivido la vida. Cuando me di cuenta, había cumplido cien años. También yo me he sorprendido.

TSUNEKO SASAMOTO

—¿Quieres una cerveza?

Estas fueron sus primeras palabras cuando la visité en su casa.

Fue en pleno verano. Aunque me había dado la dirección, yo la había perdido y caminé mucho hasta encontrar su apartamento, situado al final de una cuesta. Cuando llegué a su casa, sudaba a mares.

El ofrecimiento de Tsuneko me sorprendió y no sabía qué responder, porque yo iba a cumplir mi labor de entrevistadora. Además, era la primera vez que nos veíamos. Normalmente, en Japón la gente no toma alcohol durante el día, sobre todo cuando está trabajando.

*—No te preocupes, toma una cerveza porque hoy hace mucho calor —insistió la fotoperiodista viendo que yo vacilaba en contestar. Desde luego, ya no pude resistirme. Pero esta conversación me impresionó por su franqueza y su espíritu libre, que relajó mi tensión al entrevistar a una gran maestra.*

Tsuneko vive sola desde hace más de tres décadas en este apartamento, localizado en una zona residencial del centro de Tokio. No es muy grande ni lujoso, pero sí muy acogedor, con tapices y artesanías de África colgados en la pared y muchas plantas.

Como no hay muchos edificios altos alrededor, desde su casa en el décimo piso se disfruta de una vista amplia de la ciudad. Su sobrina y algunas amigas vienen a ayudarla de vez en cuando, pero, fundamentalmente, lleva una vida autónoma.

El trabajo de Tsuneko ha sido muy apreciado y ha ganado varios premios. Pero ella dice que ha sido un trayecto muy largo hasta llegar a donde está ahora.

En su longeva vida, algunas veces tenía que trabajar en otras profesiones distintas del fotoperiodismo para sobrevivir. Hubo ocasiones en que quemó los negativos de las imágenes que había tomado, e incluso intentó suicidarse desesperada por no poder dedicarse a la fotografía. Sus muchos años de existencia no han sido fáciles.

Con una voz clara y alegre, Tsuneko empezó a contarme su vida de un siglo.

Tsuneko Sasamoto nació en Tokio el 1 de septiembre de 1914, en el seno de una familia dedicada a la confección y venta de quimonos, el traje tradicional de Japón. Debido a que el negocio familiar estaba relacionado con la tradición japonesa, su padre la educó aún más estrictamente, de acuerdo a las antiguas normas. En aquella época las mujeres no tenían tanta libertad para trabajar y si se les hubiera preguntado qué futuro deseaban, la mayoría hubiera contestado que querían casarse y ser buenas madres.

Desde que era pequeña, **Tsuneko tenía el sueño de ser pintora**. Sin embargo, su padre no le permitió acudir a la Escuela de Bellas Artes. En cambio, la obligó a asistir al Instituto de Ciencia Económica de la Familia, donde se estudiaban científicamente los asuntos relacionados con los trabajos domésticos como cocinar o lavar la ropa.

Sin embargo, ella no podía renunciar a su meta de ser pintora y abandonó el instituto sin decir nada a su padre. Aun así, su madre la apoyó y la dejó ir a una academia de pintura sin decir nada a su marido.

Mientras estudiaba allí, Tsuneko lo hacía también en una escuela de corte y confección por si acaso no conseguía mantenerse como pintora. Lo cierto es que la técnica de costura que aprendió le sería de mucha utilidad más tarde.

Gracias a un amigo de la familia que trabajaba en un periódico, la muchacha también dibujaba ilustraciones para este medio en sus horas libres. Así disfrutó su juventud, haciendo cosas que le gustaban.

El día que marcó su destino llegó de repente. Tsuneko visitó a un antiguo colega del periódico en la Asociación Fotográfica que él había fundado. Allí, este amigo le mostró imágenes de fotógrafos extranjeros y recomendó a Tsuneko que fuera la primera fotoperiodista de Japón, ya que no había ninguna en el país, mientras que en Estados Unidos triunfaba la famosa Margaret Bourke-White.

Las palabras «primera fotoperiodista de Japón» atrajeron a Tsuneko y decidió afrontar el desafío..., aunque no sabía nada de fotografía.

Para conseguirlo, el primer obstáculo fue convencer a sus padres, quienes no le permitían trabajar y mucho menos como fotoperiodista. Tsuneko les dijo que solo iba a ayudar en una agencia de fotografía, que sería un trabajo valioso para la sociedad y, como último recurso, mencionó el nombre del amigo de la familia que trabajaba en el periódico, pues tenía la confianza de sus padres.

De esta manera, Tsuneko consiguió el permiso familiar y así empezó su tarea para la Asociación Fotográfica.

En aquella época, muy pocas mujeres trabajaban fuera de casa. Los parientes no veían bien que Tsuneko lo hiciera y comentaban que su familia debía enviarla a trabajar.

Su madre siempre la había apoyado, pero dejó claro que no quería recibir ni un céntimo de lo que Tsuneko pudiera cobrar:

*—No acepto el dinero que pueda ganar mi hija trabajando.*

Tsuneko comenzó en calidad de aprendiz y solo acompañaba a los fotógrafos como ayudante. De esa época guarda muchas anécdotas legendarias. Por ejemplo, cuando acompañó a un fotógrafo para retratar al primer ministro de entonces, Kiichiro Hiranuma. Mientras este posaba, el fotógrafo advirtió que tenía la corbata torcida y le pidió a su secretario que se la arreglara. Pero cuanto más lo intentaba el secretario, más se torcía la corbata. De pronto, Tsuneko se acercó, hizo una reverencia y dijo:

*—¡Con su permiso, Excelencia!*

Y le colocó bien la corbata rodeando con las manos el cuello del primer ministro. Todos los presentes se quedaron helados ante el acto inesperado de Tsuneko.

*—No sé cómo me atreví a hacerlo. Pero, de repente, mi cuerpo se movió y lo hice.*

Cuando volvieron a la oficina, ya había circulado la noticia de que la señorita había «estrangulado» al primer ministro. Sus compañeros la llamaban «la señorita» ya que **era la única mujer en la redacción.**

*—El fotógrafo lo contó con exageración —me contó divertida—, y pasé vergüenza.*

Cuando Tsuneko tenía veinticinco años, finalmente, empezó a trabajar como fotoperiodista.

*—Ni siquiera podía pensar si me gustaba la fotografía o no. Todos los días trabajaba desesperadamente para que mi jefe no me regañara por mi mal trabajo —explicaba la centenaria recordando aquella época.*

Cuando la misión económica de España visitó Japón en 1940, ella cubrió el banquete, al que asistieron varias damas españolas.

*—Fue la primera vez que vi trajes de noche. Nunca había contemplado vestidos tan largos... eran como los de las películas. Los encontraba tan bellos que me ponía muy nerviosa —dijo Tsuneko—, aunque estaba más nerviosa por el trabajo.*

Por supuesto, las cámaras de aquellos tiempos no eran digitales como las de hoy y era preciso manejar muchas cosas manualmente. Por ejemplo, no existía el flash electrónico y se utilizaban bombillas de destello. Pero, en muchas ocasiones, estas no funcionaban. Tenían que sincronizarse muy bien con el disparador, de lo contrario no se iluminaban y la fotografía era inservible. Es decir, solo había una oportunidad por disparo.

Tsuneko usó las bombillas de destello por primera vez en aquel banquete. En un estado de mucha tensión, tomó muchas fotos de la delegación española. Pero hasta revelarlas, no podía saber si estaban bien o no.

Al volver a la oficina, entró al laboratorio para revelarlas. Hasta que apareció la primera imagen, esperó rezando. Y me narró el gran alivio que sintió al comprobar que todas las fotografías habían salido bien.

*—En una foto del grupo de damas, aparecía un hombre con uniforme militar guiñando el ojo a la cámara —me contó Tsuneko—. Como yo estaba muy nerviosa y concentrada en sacar retratos, no me di cuenta hasta ver la imagen.*

Escuchar las anécdotas de sus trabajos fue muy divertido porque todas eran muy originales. Averigüé que **vivía de su profesión y disfrutaba de ella**. Sin embargo, después de haber trabajado solo un año como fotoperiodista, contrajo beriberi y tuvo que abandonar.

Tras su enfermedad, Tsuneko volvió de nuevo a trabajar como fotoperiodista cuatro años después, en 1945, una vez concluida la Segunda Guerra Mundial. Japón, cuya tierra quedó completamente arrasada por la contienda, se encontraba en plena reconstrucción. Todo el mundo empezaba desde cero y miraba solo hacia el futuro. Aparecieron muchas revistas nuevas y, gracias a ellas, a Tsuneko le llegaron muchos encargos.

Trabajó enérgicamente, y en su afán de conseguir buenas fotos **no se acobardaba ante nadie**. Ni siquiera dudó en gritar al general Douglas MacArthur, el comandante supremo de las fuerzas aliadas que ocuparon Japón tras la Segunda Guerra Mundial, para llamar su atención:

*—¡Con permiso, Excelencia!*

Por cierto, Tsuneko me contó que ella es la única persona viva en Japón que vio al general MacArthur en persona. Me entusiasmó escuchar lo que la fotoperiodista centenaria había visto en una época que yo conocía únicamente por los libros.

Tsuneko conoció acontecimientos y personas que fueron símbolos de aquel tiempo, como la huelga de los mineros del carbón o los movimientos contra el Tratado de Seguridad entre Japón y Estados Unidos en los años sesenta.

Sin embargo, la recuperación económica de la posguerra se frenó y muchas revistas desaparecieron. Los fotógrafos, que se habían multiplicado cuando las publicaciones surgían como hongos, empezaron a sobrar. Había demasiados para pocos trabajos. Tsuneko sufrió los efectos de esta disminución de empleo.

Para sobrevivir, abrió un establecimiento de costura, aplicando lo que había aprendido en la academia de corte y confección cuando era más joven. Tuvo un gran éxito en este negocio. Le fue bien durante algún tiempo, pero, unos años después, la corriente de la época tendió hacia las prendas de confección masiva. De nuevo, Tsuneko tuvo que enfrentarse a los problemas económicos.

Gracias a su interés por conocer las modas y tendencias de su tiempo, **pudo reaccionar con rapidez y adaptarse a la nueva situación.** Así, Tsuneko detectó que la decoración occidental con flores estaba llegando a Japón en ese momento. Como ella tenía conocimientos de ikebana, el arreglo floral japonés, inmediatamente se apuntó a clases de ornamentación de flores al estilo occidental. Llegó a alcanzar tal nivel que le permitió enseñar y publicar libros sobre el tema. También aquí fue básico el aprendizaje de sus primeros tiempos.

En aquel entonces, Tsuneko estaba completamente alejada de la fotografía. Le pregunté cuánto tiempo pasó así.

*—No quiero hablar de ello —me contestó de manera fría y tajante.*

Me sorprendió esta frialdad, tan diferente de la actitud cariñosa que me había mostrado hasta entonces. Pero inmediatamente volvió a ser la Tsuneko de antes y me dijo:

*—Perdón, fue demasiado doloroso para recordarlo.*

A sus sesenta y tres años, con motivo de un asunto familiar, tuvo oportunidad de viajar a Francia, el país con el que soñaba desde su juventud. Era la segunda vez, ya que su primera estancia tuvo lugar cuando se dedicó al asunto de las flores, pero solo estuvo allí dos días.

En esta ocasión, decidió quedarse durante un mes y realizar algún trabajo de fotoperiodismo, algo que siempre había querido hacer aunque no tenía ninguna certeza de que se publicara después.

Consiguió entrevistar y fotografiar a treinta artistas japoneses en París. Muy satisfecha, pensó en organizar una exposición con esas fotos. De nuevo, reconoció sus ganas de volver a ser fotoperiodista.

Regresó a Japón con mucha ilusión y esperanza, pero se encontró con la dura realidad: no era tan fácil. En el colmo de la desesperación por no poder volver a ejercer como fotógrafa, Tsuneko destruyó los negativos.

*—Quemé bastantes carretes —dijo en tono calmado—. Fue muy doloroso.*

En 1985, cuando ya alcanzaba los setenta y un años de edad, la situación dio un vuelco repentino.

Tsuneko tuvo la oportunidad de mostrar a un joven pariente lejano las fotografías que había obtenido alrededor de 1950. Su familiar quedó impresionado por esas imágenes que mostraban la historia de Japón, y le presentó al dueño de una galería para preparar una exposición. De esta manera, inesperadamente, volvió a ser fotoperiodista de nuevo.



## UNA NUEVA OPORTUNIDAD

Tsuneko reinició su carrera a la edad en que mucha gente se jubila. Pero, para ella, los años no eran importantes. Con la alegría de haber podido reincorporarse al mundo de la fotografía después de tanto tiempo, comenzó a trabajar con energía, con el ánimo de recuperar el tiempo perdido.

Una amiga suya, la periodista estadounidense Kate Klippensteen, recuerda cómo trabajaba en aquella época:

*—Tsuneko fue a Nueva York por primera vez a los noventa y seis años. Se quedó durante cinco días. Tomó taxis sola y entrevistó a japoneses que desplegaban actividades notables en la ciudad.*

Y cuando le recomendó aprovechar el tiempo para hacer turismo, Tsuneko se negó en redondo. Kate aún recuerda sus palabras:

*—Me dijo: «¿Musicales en Broadway? ¿El Moma? No me interesan. Quiero trabajar». Me quedé abrumada.*

Tsuneko también volvió a su querida Francia. Desde entonces hasta ahora, la ha visitado casi diez veces en total. Solo se arrepiente de haber quemado las películas que hizo en aquel viaje porque tenían un gran valor histórico, aunque menos mal que no fueron todas.

Aunque ahora se la aprecia mucho por su longevidad y por ser fotógrafa en activo, cuando retomó su carrera a los setenta y un años, Tsuneko escondía su edad porque temía que pudiera ser un obstáculo laboral. Le daba miedo que la gente considerase que una anciana no podía trabajar como fotógrafa.

Al final, lo confesó cuando tenía noventa y seis años. Contra su temor, la gente se sorprendió. **Nadie podía imaginar su verdadera edad por su vitalidad.** Esto hizo que

la apreciaran aún más, y se decidió a organizar una muestra que la haría todavía más famosa.

El motor de Tsuneko es la curiosidad. Me mostró su «cuaderno de todos los días» en el que tenía apuntadas muchas cosas, como el plan del día, compras que hacer, recetas de comida, algo que llamó su atención, nombres de personas que quería entrevistar y un largo etcétera. Según la fotoperiodista, siempre tiene abierta una página y cada vez que se le ocurre algo o algún hecho llama su atención, lo apunta.

También consigna las cosas cotidianas que debe recordar o algunos acontecimientos del día como, por ejemplo, «una planta del balcón ha florecido».

Si encuentra a una persona que despierta su curiosidad, anota su nombre en el cuaderno e inmediatamente solicita una entrevista aunque no tenga la seguridad de que vaya a publicarla. Cuando quiere entrevistar a alguien, no puede quedarse quieta. Y las personas que le interesan no son siempre aquellas que figuran en el centro de la atención social.

*—Tsuneko no es el ejemplo de la periodista teórica, sino que su mirada es la de la persona que vive la vida. Por eso, sus fotos hacen que nos sintamos muy cercanos —me explicó Mariko Kishi, una amiga que apoya su labor:*

La propia fotoperiodista define así su trabajo:

*—Mi estilo es fotografiar a la persona tal como la veo, del modo más natural posible. Si, por ejemplo, en el suelo hay un papel tirado, no lo quito. Hago la fotografía con ese papel porque eso también es una parte de su vida. Pero los fotógrafos de hoy buscan otra intencionalidad, y siempre piden a los modelos que miren a la cámara.*

Me contó una anécdota de un boxeador, el primer campeón del mundo japonés, Yoshio Shirai, a quien fotografió en 1952. Cuando Tsuneko llegó a su casa, el boxeador apareció relajado, vistiendo un kimono, el traje tradicional de Japón. Como ella esperaba a un hombre fuerte exhibiendo músculos y entrenando, se sorprendió mucho al encontrarse con una imagen tan distinta y pensó inquieta en cómo podría fotografiarle.

*—Fue de verdad muy difícil. Buscando alguna pista, le pregunté qué aficiones tenía —relató la fotoperiodista—. Me dijo que se dedicaba a incubar huevos para que nacieran los pollitos... y me mostró muchos huevos. ¡No tenía nada que ver con el boxeo!*

Tsuneko rompió en carcajadas recordando aquella escena de hacía más de sesenta años.

*—¿No le pidió que se quitara el kimono? —le pregunté.*

La primera fotoperiodista de Japón respondió con amabilidad y picardía:

*—Bueno, eso no hubiera tenido gracia, era demasiado lógico.*

## DE AMA DE CASA A COMERCIANTE

Mieko Nagaoka (102), la plusmarquista de natación, fue ama de casa hasta que su esposo falleció de repente cuando ella tenía cincuenta y tres años. Su familia se dedicaba desde hacía muchos años al comercio al por mayor de productos derivados del esparto y la paja, como cuerdas, esteras o sacos. Mieko se había encargado de las tareas domésticas desde que se casó y no sabía nada del negocio familiar, pero la muerte de su marido la obligó a dirigir en solitario el negocio.

*—Claro que me sentía triste al perder a mi esposo —recordó Mieko—, pero me ponía más nerviosa pensar en mantener un negocio del que no sabía nada. Hacer pedidos, tratar los precios y hasta la contabilidad... Debía ocuparme de todo.*

Además, este tipo de comercio estaba de capa caída porque Japón se encontraba en pleno crecimiento económico y la industrialización estaba en auge; en consecuencia, el uso de estos productos tradicionales se había reducido. Así que Mieko tuvo que enfrentarse a esa doble dificultad.

*—En aquel tiempo, las necesidades de la sociedad estaban cambiando. El esparto daba paso a la resina. Las cuerdas, esteras y sacos —añadió su primogénito Hiroyuki (73)— comenzaron a fabricarse con materiales derivados de los petroquímicos, como el polietileno.*

La situación de Mieko exigía que hiciese algo para mantener su negocio y, por supuesto, su vida y la de los suyos. Pensó durante muchos días y noches.

Al final, tuvo una idea. Empezó a recolectar cascarillas de arroz, que venían revueltas con las pajas, y las vendió a las herrerías como aislante térmico para mantener los hornos calientes. Fue una idea sencilla, pero que no se le había ocurrido a nadie hasta entonces. Consiguió un gran éxito y eso la llevó a incrementar su trabajo.

---

*Mieko superó los momentos difíciles  
con sus ideas y su diligencia, y continuó  
con el negocio hasta los noventa  
y cuatro años de edad.*

---

*—Lo grande de mi madre es que tuvo ideas nuevas aunque no sabía nada del negocio —reconoce su hijo con orgullo—. Tampoco tenía nociones de contabilidad. Y aunque la industria decaía, consiguió mejorar.*

## **EL AGRICULTOR FELIZ**

Cuando le visité en el campo de azúcar de Tokunoshima, una isla del archipiélago Amami, al sur de Japón, Saneyoshi Noh (98) estaba trabajando entre las altas cañas, tan

altas que me resultó difícil encontrarle.

Bien erguido y cubierto con un sombrero de paja, Saneyoshi me explicó que cuidaba sin ayuda alguna un campo de una hectárea de superficie. Aun así, para él no significaba un sufrimiento, sino más bien una alegría.

*—El mayor placer para mí es ir a ver las cosechas que he cultivado. Para las cañas de azúcar hay que cuidar bien la tierra y no dejar nunca que crezcan malas hierbas. Cuando llueve durante varios días seguidos y no puedo ir al campo —explicó cortésmente el agricultor—, me resulta doloroso y me deprime.*

En esta hectárea de tierra que da al mar, Saneyoshi cultiva principalmente cañas de azúcar, verduras y hortalizas como patatas, calabazas y berenjenas. Al trabajar todo el día bajo el fuerte sol del sur, está bronceado y, aunque bajo de estatura, su cuerpo es robusto por las labores duras del campo. **Su apariencia es la de un hombre maduro en la plenitud de su capacidad de trabajo.** De hecho, se traslada hasta allí en una motocicleta.

Después de hablar con él, el agricultor me invitó a su hogar para merendar y seguir conversando.

Una vez en su vivienda, de típico estilo japonés con tejado, me recibieron su esposa Kiyō y su hija Sachiko. Nada más llegar, Sachiko me pidió perdón porque, cuando la llamé por teléfono para avisar de la hora a la que llegaría, ella colgó al creer que se trataba de una de esas vendedoras que engañan a los ancianos.

El anciano labrador estaba sentado muy recto en una sala presidida por el altar budista y con las fotos de sus ancestros colgadas en la pared. En ese escenario empezó a hablar sobre su vida diaria.

Según lo que me contó, Saneyoshi se levanta cada mañana a las cuatro. Es el primero de la familia en hacerlo y, hasta que su esposa deja la cama, pasa el tiempo leyendo libros y cantando.

---

*Saneyoshi considera que cantar con fuerza  
es un factor de su longevidad.*

---

Después de desayunar, ya a las siete está en el campo.

*—Mi padre trabaja hasta el atardecer —comentó Sachiko—. Trabaja doce horas diariamente. Creo que no podría hacerlo si no le gustara.*

En otros tiempos, Saneyoshi tuvo otro negocio aparte de la agricultura: una fábrica de tejidos de seda, la especialidad de la región de Amami. Pero siempre se decantaba por las labores agrícolas, el trabajo que su familia había ejercido durante varias generaciones.

*—No sé por qué, pero me gusta trabajar en el campo —contó Saneyoshi—. Las cañas de azúcar y las patatas las vendemos, pero las otras verduras son para casa y las compartimos con los vecinos. Me gusta*

*mucho alegrar a los demás.*

Como él mismo aseguró, **le gusta divertir a la gente**. Durante todo el tiempo en que conversamos, y pese a su apariencia seria, su postura estirada y el tono tranquilo al hablar, Saneyoshi jugaba con las palabras y gastaba bromas. Todos nos reíamos mucho.

Al final, le pregunté qué fue lo mejor que le había ocurrido en sus casi cien años de vida. Y, sin pararse a pensar, el agricultor me contestó:

*—Haberme casado con mi esposa y vivir juntos hasta ahora.*

Su esposa sonreía silenciosa a su lado.

## **LA REPORTERA DE TELEVISIÓN MÁS VETERANA DEL MUNDO**

Shino Mori (111) **debutó en la televisión a sus ciento dos años**. Últimamente, ya no aparece en la pequeña pantalla tanto como antes, pero hizo reportajes para la cadena local por internet, Amakusa TV, hasta los ciento seis.

La región de Amakusa está formada por unas veinte islas e islotes en la provincia de Kumamoto, a unos 960 kilómetros al suroeste de Tokio. Su industria principal es la pesca, a la que sigue la agricultura. En una de las islas mayores, Shimoshima, se encuentra la sede de Amakusa TV, un canal de Internet que desde 2001 emite informaciones locales sobre cultura, festivales y temas sociales.

Según su productor y fundador, Hiroaki Kaneko, lo que distingue a Amakusa TV es el hecho de ofrecer la información local en el dialecto del lugar. Al principio Hiroaki tuvo dificultades para encontrar reporteros porque, en la actualidad, los jóvenes ya no hablan el dialecto de Amakusa, que es muy distinto del japonés y está desapareciendo.

Para cumplir su objetivo, no había otro remedio que contratar a personas mayores que supieran hablarlo. Y cuando la segunda reportera falleció a los ochenta y seis años de edad, Hiroaki encontró a Shino Mori.

*—Cuando fui a su casa por primera vez, apareció corriendo desde el interior de la vivienda —me contó Hiroaki recordando su primera impresión de Shino, que tenía entonces ciento dos años—. No imaginé que ella era la persona a quien iba a ver porque, por sus movimientos tan ágiles, no parecía tener más allá de ochenta años. Pensé que debía de ser otra persona, pero era ella. Me sorprendió mucho.*



### **EL DEBUT DE SHINO**

El programa de Shino Mori causó sensación en todo el mundo. Más de cien empresas de la prensa nacional e internacional, e incluso el primer ministro Taro

Aso, viajaron hasta Amakusa para entrevistarla. Y la gente empezó a llamarla Shino-chan, una forma cariñosa y familiar de su nombre.

*—Soy Shino Mori. Hoy vamos a la fábrica de pulpos —anunciaba con mucho ánimo la centenaria presentadora al principio de un reportaje. Lo vi grabado en vídeo y trataba sobre una fábrica de productos elaborados con pulpo, la especialidad de Amakusa. Shino observaba el proceso de fabricación, mostrando su interés durante cada momento del proceso. Al final, probó el producto, le gustó mucho y preguntó al personal de la fábrica:*

*—¡Qué rico! ¿En qué consiste esta salsa?*

*—Es un secreto empresarial —le contestaron.*

Todos estallaron en carcajadas. Así terminaba el reportaje.

Se veía que ella misma **estaba disfrutando y no le importaba nada equivocarse**. Creaba un ambiente agradable y lo transmitía incluso al otro lado de la pantalla. Las reacciones de Shino, tan sencillas y naturales que dejaban ver su personalidad, enternecían a la audiencia.

*—Lo fenomenal de Shino-chan es que no se intimida por nada. No cambiaba ni siquiera con el primer ministro. Yo, por el contrario, me puse más nervioso que en toda mi vida —comentó el fundador de Amakusa TV al recordar el momento en que llegó el primer ministro—. Ante el primer ministro, ella se mostró simpática como siempre; se acercó a él, que estaba rodeado por muchos policías, y con una gran sonrisa le agradeció la pensión que recibía.*

Shino Mori nació en Amakusa poco antes de la guerra entre Japón y Rusia. Tuvo una infancia humilde, cuidó de sus hermanos pequeños y, a los veinticuatro años de edad, se casó con un agricultor local. Diez años después, enviudó repentinamente. A partir de entonces llevó una vida llena de dificultades para criar sola a sus cinco hijos. Especialmente duros fueron los años de la Segunda Guerra Mundial, en los que la comida escaseaba porque el Gobierno tuvo que racionar los alimentos.

*—Mi madre trabajó muchísimo, igual que un hombre —explicó su hijo Yoshimori (87)—. Ha sido de hecho la cabeza de familia. La veías cargando sacos de patatas que pesaban unos sesenta kilos. Pero ha sido siempre muy optimista y decía «lo que tenga que ser, será». Le gustaban las tareas del campo. Así que nunca la he oído quejarse.*

Tal y como su hijo me contó, a esta supercentenaria le encanta la agricultura y cuando tenía ciento seis años, trabajaba en el arrozal y en la huerta situada en lo alto de la colina que se levantaba detrás de la casa. En ocasiones, estaba tan concentrada en segar la hierba que no se daba cuenta de que ya había oscurecido.

Además de trabajar mucho, toda la gente que rodea a Shino reitera unánimemente que nunca se lamenta. Según su hijo, **Shino ha aceptado siempre todo lo que le ha**

ocurrido tal como ha sucedido, sin alborotar, porque considera que las cosas siguen su curso natural.

Miyoka, la nuera de Shino, también comenta que nunca ha escuchado de ella reproche alguno ni una palabra contra los demás.

*—Todo el mundo la quiere porque es muy simpática —afirma Miyoka.*

Ahora la reportera más anciana del mundo vive en una residencia geriátrica, ya que sus hijos tienen cerca de noventa años y les resulta difícil cuidarla. E incluso allí se ha convertido en alguien muy popular.

*—Siempre se preocupa por los demás —comentaba un enfermero de la institución— y acostumbra a preguntar a la gente si ha comido o dormido bien.*

Cuando fui a la residencia para entrevistarme con ella, Shino apareció sentada en una silla de ruedas luciendo una sonrisa amable. Hiroaki Kaneko, de Amakusa TV, hizo las presentaciones.

*—La señorita Takahashi es periodista y está escribiendo un libro sobre la longevidad. Hoy vino para hablar con usted porque ha vivido mucho tiempo —le dijo Hiroaki despacio y pronunciando cada palabra claramente en voz alta para que Shino, que tiene dificultades auditivas, pudiera entenderlo bien.*

Hice una reverencia y me agaché para ponerme a su altura. En Japón no existen muchos contactos físicos, de modo que la gente no se besa ni se abraza, sino que se inclina para saludar.

*—¿De dónde vienes? —me preguntó Shino.*

Le contesté que de Tokio, pronunciando en voz alta y despacio como hacía Hiroaki, y ella pareció impresionarse mucho. De repente, agarró mis manos con las suyas.

*—¡Ah! ¡Viniste de tan lejos! ¡Bienvenida, muy bienvenida! —dijo, inclinando la cabeza como saludo.*

Miró mi cara, me agarró la cabeza con ambas manos y cariñosamente la acercó a su frente. Me quedé asombrada porque ningún japonés saluda de esta manera, y mucho menos en el primer encuentro. Pero a la vez sentí una gran alegría al darme cuenta de que me recibía con cariño.

Se notaba que estaba muy bien de salud, salvo por el problema auditivo. Aun así, tuve que pedir a Hiroaki que me tradujera lo que decía Shino porque yo no conseguía entender el dialecto de Amakusa. Durante todo el tiempo, la reportera más anciana del mundo sujetó mis manos.



## LA CLAVE DE LA LONGEVIDAD, SEGÚN SHINO MORI

---

Beber *shochu* (aguardiente) diluido en agua caliente y un poquito de azúcar. Es muy rico, pero solo hay que ingerir tres sorbitos.

Según su hijo, Shino tomaba una copa de *shochu* cuando era más joven, pero ahora solo bebe tres sorbos. Ella reconoce que le encanta esa bebida tradicional, pero añade que tiene otras aficiones.

—*También me gusta cantar.*

Y empezó a entonar una canción folclórica de Amakusa, moviendo los brazos a la vez, como si estuviera bailando. Nosotros dábamos palmas. Cuando terminó, Shino soltó una carcajada inclinándose hacia atrás. Parecía divertirse mucho, y este gesto suyo creó un ambiente muy agradable entre todos los que estábamos allí.

Lo pasé muy bien. Pero el tiempo de visita estaba limitado en la residencia geriátrica y debía marcharme. Al despedirme, de repente Shino cogió mi mano de nuevo y se fijó en la palma. Le pregunté si podía leer la mano, pero no me contestó. Sin decirme nada, me mostró la suya:

—*Mira, aquí hay una línea recta horizontal. Esta es la señal de la longevidad.*

Entendí enseguida por qué no había respondido a mi pregunta. En mi mano, esa línea describe una curva.

Me daba muchísima pena decirle adiós, pero tenía que irme. Estreché con fuerza sus manos. Shino sujetó mi cabeza de nuevo y la posó en su frente.

—*¡Qué bien que hayas venido!*

—*Volveré —le dije—, de verdad, voy a volver de nuevo. Nos veremos. ¡Adiós!*

## DECÁLOGO

---

1

HAZ LO QUE TE GUSTA, CONVIÉRTELO EN TU TRABAJO Y VIVIRÁS MUCHOS AÑOS.

2

COMPARTE TU EXPERIENCIA Y SABIDURÍA CON LOS DEMÁS.

3

PLANTÉATE DESAFÍOS Y LUCHA POR CONSEGUIRLOS.

4

NO TE LAMENTES, ADÁPTATE A CADA NUEVA SITUACIÓN.

**5**

VIVE TU PROFESIÓN Y DISFRUTA DE ELLA.

**6**

MUESTRA CURIOSIDAD, EL MUNDO ESTÁ LLENO DE POSIBILIDADES.

**7**

EQUIVOCARSE ES DE SABIOS PORQUE PERMITE VOLVER A INTENTARLO.

**8**

ACEPTA TODO LO QUE OCURRE, LAS COSAS SIGUEN SU CURSO NATURAL.

**9**

LA CURIOSIDAD ES LA MEJOR MANERA DE ENCONTRAR NUEVOS CAMINOS.

**10**

REACCIONA CON RAPIDEZ Y NO TE ACOBARDES ANTE NADA NI ANTE NADIE.



## CAPÍTULO 5

# GUERRAS Y DESASTRES





Cuando hablamos de los últimos cien años, no es posible evitar los temas relativos a las guerras y los desastres. Casi todos los centenarios con los que he hablado señalaron **la Segunda Guerra Mundial como el acontecimiento más inolvidable de sus vidas**. Para los que vivían en los alrededores de Tokio, **también lo fue el Gran Terremoto de Kanto**, que tuvo lugar en 1924.

En agosto de 1945, Japón sufrió las consecuencias de las bombas atómicas lanzadas sobre Hiroshima y Nagasaki. Fueron los dos primeros y últimos ataques nucleares contra seres humanos y todo el pueblo japonés vivió sus consecuencias. Pocas semanas después, terminaba la Segunda Guerra Mundial, que había comenzado en 1941. Este conflicto bélico acabó con la vida de más de cincuenta millones de personas en todo el mundo, una cifra que incluía a más de tres millones de japoneses.

Sé que hay todavía algunas discrepancias entre Japón y otros países en la interpretación de esa guerra y que, ocasionalmente, incluso han surgido diversas polémicas. Pero mi intención al referirme a ella es mostrar cómo los hoy centenarios

enfrentaron y superaron las dificultades en aquellos tiempos revueltos como ciudadanos a merced de un enorme poder, el Estado imperial.

Es evidente que estos centenarios lograron sobrevivir a la guerra, pero no fue fruto de la casualidad ni tampoco sencillo. Mucha gente sufrió por falta de alimentos, algunos tuvieron que huir de un lugar a otro evitando las bombas, otros padecieron la pérdida de sus seres queridos, y algunos fueron detenidos como prisioneros y condenados a trabajos forzados.

Ya han pasado setenta años desde que terminó el conflicto, y la mayoría de la población ha disfrutado de la paz durante toda su vida, sin haber conocido otra situación. La experiencia de los centenarios no solamente muestra su fuerte vitalidad, sino que también nos enseña la importancia de la paz y la irracionalidad de la guerra.

## EN EL EJÉRCITO

Durante la Segunda Guerra Mundial, Tomishige Shimizu (100) fue infante en el equipo de transportes y su misión era transportar al frente soldados, víveres y municiones. Nacido en la ciudad de Kyotango, recorrió los campos de batalla en Asia a lo largo de los cuatro años de conflicto.

Por cualquier motivo sus jefes lo abofeteaban. En una ocasión, uno de ellos lo golpeó con una espada de bambú diciéndole que un soldado no mostraba los dientes, es decir, no debía sonreír. Como resultado, Tomishige sufrió una rotura del tímpano de la que nunca se recuperó.

*—No había peligro en las misiones, pero lo más duro era el ejército, porque mis superiores —relataba el centenario— nos golpeaban mucho bajo el argumento de que debíamos aprender el espíritu militar.*

---

*En mi larga vida, el momento más difícil  
y duro fue durante la guerra.*

*TOMISHIGE SHIMIZU*

---

En 1943, Tomishige se licenció del servicio militar y volvió a Japón. Aún recordaba el viaje de regreso:

*—Tuvimos que esperar hasta un día en que el mar estuviera agitado porque los enemigos no pensaban que nadie fuera a viajar con un tiempo tan borrascoso. Fue duro, pero me sentí aliviado.*

Sin embargo, como la situación empeoraba día a día, al final todos los hombres japoneses fueron llamados a filas sin importar sus condiciones físicas (hasta entonces,

solo se seleccionaba a aquellos que gozaban de buena salud). Tomishige fue reclutado de nuevo en abril de 1945, cuatro meses antes de que finalizase la guerra.

En esta ocasión, se encargó de la formación de los suboficiales. Más tarde, se integró en el equipo que obtenía la sal.

*—Como sufríamos una gran escasez de víveres al final de la guerra, nuestro trabajo consistía en ir al mar y conseguir sal. Japón ya estaba en el ocaso.*

La Segunda Guerra Mundial concluyó cuando Tomishige se encontraba en la playa de Fukui.

## SALVAR LA VIDA POR LOS PELOS

Aunque han pasado más de setenta años desde que ocurrió, la nadadora Mieko Nagaoka **no ha olvidado el horror de las bombas** de las que tuvo que huir. Tabuse, el pueblo de la provincia de Yamaguchi en el que vive Mieko, está al lado de la ciudad de Iwakuni, donde había fábricas de munición y armas en la época de la guerra.

Iwakuni fue el objetivo de varios bombardeos por parte de Estados Unidos y Tabuse también se vio afectado. Cada vez que se detectaba la aproximación de los bombarderos, sonaban las alarmas y los ciudadanos corrían a refugiarse a los bosques, en refugios antiaéreos.

En una de esas ocasiones, al escuchar la alarma, Mieko, su familia y sus vecinos se internaron en una espesura de bambú. Cubría su cabeza con un cojín. Como no tuvieron tiempo de entrar en el refugio antiaéreo, ya que los norteamericanos no dejaban de ametrallar, se quedó tumbada bocabajo hasta que los aviones se marcharon.

*—Me sentía más muerta que viva —contó Mieko.*

Pero cuando cesó el intenso ametrallamiento y la gente comenzaba a regresar a sus casas, un vecino que estaba tumbado junto a ella no se levantó. Mieko tocó su hombro y, al girar el cuerpo, vio que estaba muerto. Le había alcanzado la metralla.

Ella había salvado la vida literalmente por los pelos.

*—He borrado muchas cosas de aquel tiempo, pero ese horror no lo puedo olvidar aún después de setenta años.*



## UN RESPLANDOR INOLVIDABLE

Mieko recuerda la bomba atómica lanzada sobre Hiroshima. Aunque vivía a unos cuarenta kilómetros de la ciudad, vio el resplandor desde el segundo piso de su casa. Todavía conserva aquella imagen en su mente:

—En aquel momento no sabía qué tipo de bomba era, pero parecía que la ciudad estaba ardiendo allí cerca. Fue muy pero muy horroroso.

## LUCHA CONTRA EL HAMBRE

Tokio no fue una excepción. Desde noviembre de 1942 la ciudad sufrió ciento veintidós bombardeos hasta que terminó la guerra. Entre tantas incursiones se registraron algunas muy violentas, sobre todo la del 10 de marzo de 1945, que causó más de ochenta y tres mil muertos y un millón de damnificados.

Tsuneko Sasamoto lo perdió todo a causa de esos ataques, incluida su casa — construida, apenas, dos años atrás—, sus muebles, sus recuerdos de familia... todo. Por suerte, Tsuneko se había refugiado en otra provincia y salvó la vida.

Hoy, siete décadas después, esta centenaria fotoperiodista confiesa que lo que más la hizo sufrir, como a la mayoría del pueblo japonés, fue la falta de alimentos, el hambre.

En aquella época de guerra las comidas estaban racionadas. Y, a medida que la situación militar empeoraba para Japón, las raciones comenzaron a escasear proporcionalmente. Por ejemplo, un nabo tenía que ser compartido por tres familias y la ración semanal de pan para cada una de ellas era inferior a los doscientos gramos.

Lo más difícil era conseguir verduras y carne, que también estaba racionada. Intentaban adquirir cosas de estraperlo, pero ni siquiera en el mercado negro se encontraban vegetales.



### EL HAMBRE Y LA DESESPERACIÓN

Recogía hierbas, todo tipo de hierbas que encontraba en la calle. Preguntaba a los vecinos si eran venenosas... y me las comía. Incluso comí hojas de caqui, que son muy duras.

TSUNEKO SASAMOTO

La película italiana *La vida es bella* (Roberto Benigni, 1997) trata del Holocausto durante la Segunda Guerra Mundial. En ella, un hombre italiano miente a su hijo pequeño, haciéndole creer que lo que ocurre en el campo de concentración donde se encuentran es un juego divertido, con el propósito de que el niño no pierda la esperanza y sobreviva.

Tsuneko, la primera fotoperiodista femenina de Japón, también **usaba al máximo su imaginación para evadirse de las dificultades** bajo la circunstancia extrema de la guerra. En ocasiones salía de casa con su esposo y su hermano y, muy solemne, les decía:

*—Hoy vamos a comer fuera.*

Pero no se dirigían a un restaurante, sino que se acercaban al río y se sentaban en la orilla.

*—Comíamos las hierbas y los cangrejos de río imaginando que eran sabrosos cangrejos marinos. Mi esposo y mi hermano eran muy optimistas, así que lo pasaban bien. Además —contó Tsuneko, recordando aquellos días duros pero divertidos—, yo decía que estos platos eran creatio ex nihilo [creados a partir de la nada].*

## AFRONTAR LA HUMILLACIÓN

Para Hidekichi Miyazaki, el atleta centenario, los días de la guerra contra China fueron una lucha contra el sentimiento de vergüenza por no haber podido incorporarse al ejército. Aunque no se vio amenazado por los bombardeos, ya que el pueblo donde vivía estaba ubicado entre las montañas, sufría por cómo le miraban los demás.

En 1937, cuando estalló ese conflicto, Hidekichi tenía veintisiete años de edad. Como había padecido tuberculosis en el pasado y su constitución física era muy menuda, no pasó el reconocimiento médico y fue rechazado. Lo único que pudo hacer fue despedir a los jóvenes que iban al combate arriesgando sus vidas.

*—Me sentía muy avergonzado —dijo Hidekichi en pocas palabras—. Además, como no tenía un hijo, sino hijas, sentía aún más vergüenza.*



### LA VERGÜENZA DE HIDEKICHI

Se felicitaba a quienes se alistaban como soldados por servir al Estado y entregaban la vida por él, pero los hombres que no podían ser militares eran vistos como enemigos de la patria.

HIDEKICHI MIYAZAKI

Desde la perspectiva actual es evidente que **la situación tenía tintes de locura bajo la presión de la guerra**. Para Hidekichi, quien no podía ser soldado ni tenía un hijo que

entregar a la patria, quedarse en el pueblo fue como reposar sobre una cama de espinas. Se veía obligado a aguantar las miradas gélidas de la gente a diario.

En 1945, ya al final de esta contienda y de la Segunda Guerra Mundial, el Gobierno japonés decidió llamar a filas a todos los hombres sin que importaran sus condiciones físicas. También Hidekichi recibió un aviso de reclutamiento inmediato.

Pero antes de que pudiera incorporarse al ejército, la guerra acabó. Entonces las cosas cambiaron y todo el mundo le decía:

*—Qué suerte ha tenido usted al tener solo hijas y no sufrir la preocupación de perder un hijo.*

Hidekichi, mientras me lo contaba, sonreía amargamente.

## **PRISIONERO DE GUERRA EN SIBERIA**

Para muchos soldados, la Segunda Guerra Mundial no terminó hasta mucho tiempo después de que Japón aceptara su derrota, ya que fueron hechos prisioneros y confinados en campos de concentración. Según el Gobierno, aproximadamente 575.000 soldados japoneses fueron enviados a Siberia, en la antigua Unión Soviética, o a otros países y obligados a realizar trabajos forzados. Esto, unido al frío riguroso, hizo que 53.000 de esos prisioneros de guerra perdieran la vida en los años posteriores.

Yo había leído algunos libros sobre los campos siberianos, y me habían conmovido las duras circunstancias en que se encontraron los prisioneros, pero nunca había hablado con ninguno de los supervivientes en persona. Así que estaba ilusionada ante la posibilidad de entrevistar a Tomotaro Aikawa (102), quien volvió de Siberia con vida después de cuatro años de reclusión. Su caso es un buen ejemplo de los disparates de la guerra: reclutado tan solo tres meses antes del final de la contienda, sirvió más tiempo como prisionero que como soldado.

Visité a Tomotaro en Tokio, en el apartamento donde vive actualmente con la familia de su nieta. Se encuentra en un edificio moderno de veinte pisos que cuesta identificar con el hogar de un centenario.

Tomotaro me recibió en la puerta. El fuerte tono con el que hablaba por teléfono contrastaba con el centenario que encontré delante de mí, menudo y de muy pequeña estatura. Por su aspecto, no pudo dejar de sorprenderme que aquel anciano resistiera cuatro años de confinamiento en Siberia.

*—En mi larga vida, hubo momentos difíciles y pensé en suicidarme en alguna ocasión. —Así empezó a contar su experiencia—. Pero cuando me acordaba de las experiencias en Siberia, llegaba a creer que podría superar los problemas. Y al final, he alcanzado los cien años.*

---

*Estos cien años han pasado muy rápido.  
Solo he vivido esforzándome por superar*

## *los problemas que surgían.*

*TOMOTARO AIKAWA*

---

Tomotaro Aikawa nació en 1914 en la provincia de Gunma, situada a unos cien kilómetros al noroeste de Tokio. Sus padres eran unos sencillos criadores de gusanos de seda. En aquella época, la mayoría de la gente vivía humildemente y los niños no vestían pantalones, sino quimonos, y en lugar de zapatos calzaban zuecos o las tradicionales sandalias de paja. El arroz blanco era un lujo y los campesinos se alimentaban de cebada cocida.

Tomotaro tenía mucho ánimo y le gustaba jugar a los soldados. Sin embargo, no creció mucho debido a la mala nutrición y, apenas, alcanzó el metro y medio de estatura. Por su complexión pequeña no pasó el reconocimiento médico del ejército, que entonces era obligatorio para todos los hombres a partir de los veinte años de edad.

Era 1934. Japón estaba en plena depresión económica y reclutaba voluntarios para trabajar en Manchuria. Tomotaro, que había crecido en un pueblo pequeño alejado de la capital, no podía imaginar un futuro brillante en su localidad ni en Japón. Como no podía ingresar en el ejército, se atrevió a ir a Manchuria abrigando una gran ambición. Sus padres se opusieron, pero él estaba decidido.

Ya en Manchuria, Tomotaro trabajó como agrimensor en una empresa pública del Gobierno japonés dedicada a la explotación de minas. Se casó, tuvo dos hijos y su vida transcurría feliz. Se encontraba muy ocupado y viajaba por todo el país ejerciendo su profesión, de modo que llegaba a pasar fuera de casa más de diez meses al año.

*—Recuerdo una anécdota —contó Tomotaro—. En una ocasión, cuando volví a casa después de muchos meses de viaje y estaba durmiendo con mi mujer, mi hijo que tenía entonces tres años le contó a la vecina que su madre estaba acostada con un hombre desconocido. O sea, mi propio hijo no me reconocía porque apenas paraba en mi hogar.*

Mientras tanto, la derrota de Japón parecía cada vez más inminente. En mayo de 1945, cuando Tomotaro tenía treinta y un años, todos los adultos japoneses, sin importar sus circunstancias físicas, fueron reclutados. Tomotaro no fue una excepción y se incorporó al ejército cerca de la frontera rusa.

Tan solo tres meses después, el 15 de agosto de 1945, Japón aceptó la Declaración de Potsdam, es decir, admitió su derrota. La guerra había terminado.

Pero para Tomotaro, capturado por el ejército soviético poco antes de la rendición de su país, las desgracias no habían hecho más que empezar. Fue enviado a Siberia y allí tuvo que cortar árboles en una situación terrible, con la tierra congelada y una temperatura invernal de entre treinta y cuarenta grados bajo cero. Aun siendo una tarea sobrehumana —según afirma—, era mucho mejor que la de aquellos que trabajaban en las minas siberianas.

*—Hacia muchísimo frío, tanto que no puedo describirlo suficientemente con la palabra «frío». No teníamos ropas suficientes para abrigarnos. Fue muy duro. Mi único deseo —recordaba el antiguo prisionero de guerra— era volver a casa con vida y ver a mis hijos costara lo que costara.*

Tenía asignada la tala de un número determinado de árboles por día. En función de los que cortaba realmente, se fijaba la cantidad de comida que debían entregarle. Como Tomotaro no podía cumplir los mínimos, recibía poco alimento.

*—Siempre me faltaba comida. Y a pesar de la poca que me daban, otros me llegaron a robar cuando me distraje un solo segundo. Todos estábamos famélicos.*

Fueron, y así los recuerda, los momentos más duros de su vida.

*—Siempre hablábamos de comida entre los compañeros —dijo Tomotaro, y empezó a contarme una historia triste.*

Una noche, mientras charlaba con su compañero de celda sobre los platos que comerían cuando regresaran a su hogar, este le dijo:

*—Cuando vuelva a Japón, voy a tomar un montón de daifuku.<sup>8</sup>*

Al día siguiente, su amigo no se despertó. Lo que más sorprendió a Tomotaro fue que no sintió nada por su muerte. Era su mejor amigo en el ejército, pero no llegó a advertir sentimiento alguno. Piensa que ese sentimiento se quedó congelado, como la tierra de Siberia.

En el campo de concentración, cuando alguien moría, los prisioneros japoneses desnudaban los cadáveres para utilizar sus ropas de nuevo. Como la tierra estaba congelada y no era fácil cavar, dejaban los cuerpos en el exterior durante varios días hasta que se acumulaban unos cuantos. No había problema porque los cadáveres se conservaban igual que en una nevera. Cuando había bastantes, los enterraban todos a la vez.

*—Allí no existía la dignidad propia de los seres humanos —me dijo Tomotaro con semblante serio.*

Mientras su vida se desarrollaba al borde de la muerte en Siberia, **un día tuvo un golpe de suerte.**

En el campo de concentración se realizaban chequeos médicos con regularidad. Aunque se les llamaba así, simplemente consistían en pellizcar la nalga de los reclusos para comprobar si podían seguir trabajando. Si solo quedaba piel a causa de la extrema delgadez, se consideraba que el sujeto no aguantaría un trabajo duro. Por el contrario, si la carne se notaba consistente, se le asignaban los trabajos más duros en el exterior.

Poco antes del final de la guerra y de que Tomotaro fuera capturado, un compañero del ejército le entregó un reloj de bolsillo y le pidió que cuidara bien de él. Era un recuerdo de su abuelo, pero el soldado sabía que lo trasladaban al sureste de Asia, donde se desarrollaban las batallas más sangrientas, y que la expresión «transferencia al sur» significaba que no regresaría.

Desde entonces, Tomotaro lo conservó cuidadosamente incluso cuando fue confinado en Siberia.

*—Pensaba que tenía que guardar ese reloj como fuera para devolverlo a su familia cuando volviese a Japón —me explicó—. Así que lo escondía entre las piernas.*

Cuando le tocó el turno del «chequeo médico», supo que ya no podría esconderlo más. Iba a estar completamente desnudo ante una doctora y, cuando encontraran el reloj, se lo confiscarían y él sería castigado. Pensó que ya no podía hacer nada y, a la desesperada, se lo regaló a la enfermera que lo atendió nada más entrar.

En el «chequeo médico», como él imaginaba, no se le pudo pellizcar la carne de la nalga, de modo que los oficiales rusos decidieron enviarle a un trabajo en el exterior aún más severo. Tomotaro, temiendo el futuro que le esperaba, bajó la cabeza. En ese momento, la enfermera a la que había regalado el reloj entró en la consulta. Se dirigió a la doctora y le dijo que el recluso estaba bien aparentemente, pero padecía un problema de corazón y no resistiría el esfuerzo. Tomotaro fue destinado a realizar otros trabajos más sencillos y a cubierto: lavado y costura. Se ocupó de estas tareas durante dos años.

Aún hoy, **piensa que su amigo le salvó la vida.**

Finalmente, a los treinta y cinco años de edad, tras cuatro de detención en Siberia, Tomotaro pudo pisar de nuevo su tierra. Pero la vida que le esperaba tampoco fue fácil. Nada más llegar, supo que su esposa había perdido a su tercer hijo apenas recién nacido en su camino de Manchuria a Japón.

Al antiguo prisionero de guerra le costó mucho recuperar la normalidad, la felicidad y la dignidad. Durante mucho tiempo no consiguió un trabajo fijo y tuvo que dedicarse a la limpieza de carreteras por muy poco dinero. La gente le miraba por encima del hombro. Tuvo que aguantar la humillación para mantener a la familia.

Por fin, después de mucho tiempo y esfuerzo, consiguió entrar en una empresa de minerales y permaneció en ella hasta cumplir los setenta.

En el presente, Tomotaro tiene cinco nietos y nueve bisnietos. Vive con la familia de una de sus nietas en Tokio. Ahora, en los días tranquilos, disfruta leyendo libros, incluso novelas que tratan del tema de los presos en Siberia.

*—Algunas son buenas, pero no se ha descrito suficientemente lo que ocurría allí —dijo Tomotaro cerrando sus ojos, como recordando aquellos días— porque hubo muchas cosas que no se pueden contar al público.*

En 1995 este antiguo prisionero de guerra volvió a Siberia para rezar por las personas que enterraron desnudas. Y llevó muchos *daifuku* para ofrecérselos a su amigo, que murió soñándolos.

Tomotaro me contó **las enormes dificultades que había superado en su siglo de vida.** Pero yo quería saber también qué fue lo mejor que le había ocurrido.

*—Honestamente, no me acuerdo —me contestó con una sonrisa de felicidad—. Estos cien años han pasado muy rápido y, únicamente, he vivido esforzándome por superar los problemas que se iban planteando. Pero ahora soy muy feliz y mi objetivo para el futuro es ver los Juegos Olímpicos de Tokio en 2020 con mis bisnietos.*

## EL GRAN TERREMOTO DE KANTO

No se pueden olvidar los desastres naturales que han ocurrido en Japón. De hecho, a algunos centenarios les impactaron incluso más que la guerra.

Masako Murase (104) estaba casada y, a causa del trabajo de su marido, vivía en Hiroshima. En el verano de 1945, poco antes de que la primera bomba atómica fuera lanzada sobre la ciudad, su familia se trasladó a un pueblo rural más próximo a Tokio. **Esta simple casualidad le salvó la vida.**

Sin embargo, la centenaria alegaba que el Gran Terremoto de Kanto, en 1923, era el peor recuerdo de su longeva existencia. Cuando ocurrió, Masako tenía doce años y vivía en Tokio. Se acuerda claramente de todo y, aún ahora, cualquier pequeño temblor la asusta mucho.

*—Estaba en casa. Se derrumbaron todas las paredes y las tejas caían como lluvia. Como la construcción de aquella época no era de cemento armado sino de madera, me asustaba que la casa se desmoronara. Afortunadamente, la casa no se desplomó, pero las escaleras se movían como en un barco y yo no podía bajar.*



## EL TERREMOTO

---

El Gran Terremoto de Kanto, que ocurrió en 1923, mucho antes de la Segunda Guerra Mundial, fue lo más horroroso que he conocido en mis ciento cuatro años de vida.

MASAKO MURASE

Como repetía continuamente la palabra «horror», entendí la magnitud de lo que había sufrido. Fue muy impactante para ella porque era pequeña y se trataba de su primera experiencia con un terremoto. Además, al no existir la televisión, la población desconocía qué era un temblor de esas características.

*—A causa del terror, no pude ni siquiera beber agua en tres días. En ese tiempo comí solo un caramelo, y eso fue por el miedo. Desde entonces —explicó Masako con la expresión muy seria—, cada vez que el suelo tiembla un poquito, grito tanto que la gente que me rodea se asusta más de mi voz que del temblor.*

En 2011 revivió el miedo provocado por un fuerte terremoto. Aunque el seísmo sacudió el norte de Japón, también se produjeron movimientos muy fuertes en la zona metropolitana, en Tokio y en las ciudades de los alrededores. Hubo cincuenta y ocho muertos y más de mil cuatrocientos heridos.

En esa ocasión, Masako se encontraba en un centro de ancianos y el personal del centro la refugió en un sitio seguro.

*—No imaginaba que iba a experimentar nuevamente un terremoto tan fuerte después de noventa años —  
dijo la centenaria, ya con una sonrisa.*

## EL ADVENIMIENTO DE UN ÁNGEL

En el Gran Terremoto de Kanto, Yokohama —una ciudad portuaria cercana a Tokio— resultó completamente destruida a causa de la catástrofe y de los incendios que siguieron después. En los terribles momentos tras el desastre, una mujer rescató y cuidó a muchas personas. Un periódico describió su abnegada labor como el «advenimiento de un ángel».

Tei Hidaka (111) era aquella mujer. Hasta hace poco, ha impartido charlas en público sobre su experiencia, para que **las generaciones posteriores puedan aprender el valor de ayudar a los demás.**



### LA SOLIDARIDAD

---

Es muy importante ayudarse mutuamente. Quiero transmitir este mensaje a las generaciones posteriores: amor con amor se paga.

TEI HIDAKA

La visité en la residencia donde la supercentenaria reside actualmente. Su vida era completamente autónoma y había vivido sola en su casa hasta los ciento cinco años. Entonces trabajaba como administradora de un edificio de apartamentos de alquiler, llevando el control de los inquilinos y la contabilidad. Sin embargo, a raíz de una caída en la que se fracturó una costilla, comenzó a vivir en la residencia. Ahora se mueve en silla de ruedas, pero está muy bien de ánimo.

Tei estaba muy elegante, con el cabello de color platino, la cara ligeramente maquillada y las uñas pintadas. Al igual que otros centenarios a los que he entrevistado, parecía tener apenas ochenta años.

Quinta hija de una familia de agricultores, Tei Hidaka nació en un pueblo pequeño de la provincia de Kanagawa, a unos 50 kilómetros al oeste de Tokio. Como no había escuela secundaria en su pueblo, tenía que trasladarse a otra localidad alejada unos ocho kilómetros. Así que se levantaba a las cuatro de la mañana todos los días, preparaba la comida para llevar y se marchaba a la escuela.

En esa época no se usaban zapatos y su humilde familia tampoco podía permitirse comprar zuecos, así que Tei iba calzada con los calcetines japoneses tradicionales, los *tabi*, que mantienen el dedo pulgar separado del resto. **Pero no le importaba mucho.**

*—Como yo era una chica revoltosa, disfrutaba el camino cantando o, en algunas ocasiones, pescando algún siluro.*

No podía creer lo que acababa de oír.

*—¿Siluro? —pregunté sorprendida. Era incapaz de relacionar a aquella dama tan elegante con semejante pescado.*

*—Sí, siluro. Una vez se lo regalé al ordenanza de la escuela y se alegró mucho —me contó la supercentenaria muy sonriente.*

Cuando terminó sus estudios, Tei se marchó de casa —la costumbre de la época era que los hijos, salvo el primogénito, se buscasen la vida— y empezó a trabajar en la farmacia de un hospital de Yokohama, capital de la provincia de Kanagawa. Allí aprendió algo sobre medicina y primeros auxilios ayudando a las enfermeras. Algunos años después, gracias a un conocido suyo, entró en una casa comercial de la antigua Unión Soviética que trataba con perfumes.

Al escuchar esto, me sorprendió el hecho de que trabajara en una empresa extranjera en aquellos tiempos y, sin pensarlo, exclamé:

*—¡Qué moderna fue usted!*

Tei me contestó educada y tranquilamente:

*—Sí, yo misma pensaba que estaba a la vanguardia de la época.*

El Gran Terremoto de Kanto ocurrió cuando Tei, ya con diecinueve años, trabajaba en la empresa soviética de perfumes. Estando en la oficina, escuchó un sonido retumbante y salió. Al mismo tiempo, el suelo tembló violentamente y se levantó una gran nube de polvo. Ella intentaba ponerse de pie, pero no podía debido al fuerte movimiento.

Tei estaba sangrando, pero no se daba cuenta, se quedó como atontada porque no entendía qué estaba ocurriendo. De repente, escuchó las voces de la gente avisando de los incendios y empezó a correr entre los escombros. Por fin, llegó a un parque abarrotado de gente herida, niños llorando y muchos muertos. Era, literalmente, un infierno.

La descripción detallada de cómo Tei —que entonces llevaba su apellido de soltera, Suzuki— atendió a los heridos fue publicada en la edición especial de un periódico local el 1 de octubre de 1923.

Al principio, Tei ayudó a los niños a encontrar a sus padres. Al mismo tiempo, comenzó a buscar esteras de paja para cubrir a los muertos y protegerlos de las moscas. Al no encontrarlas, tuvo que utilizar ramas.

Mientras tanto, aparecieron tres extranjeros de nacionalidad desconocida que parecían misioneros y empezaron las labores de rescate. Tei también colaboró utilizando

sus conocimientos en primeros auxilios.

*—Esos extranjeros me parecieron dioses —alegó la supercentenaria.*

Poco después, los extranjeros entregaron a Tei medicinas, desinfectantes, vendas y tres latas de piña y se fueron a otro lugar para seguir con la búsqueda de víctimas. La joven se encontró con que tenía que atender a más de sesenta personas. Con la ayuda de la policía, pasaba entre los heridos introduciéndoles pedazos de piña en la boca uno por uno.

*—Hice solo tratamientos sencillos, pero con toda mi alma —recordaba Tei con serenidad.*

Mientras atendía a la gente herida, se encontraba agotada y con mucha sed, pero no había qué beber. En ese momento, de repente, un joven le ofreció agua. Tei se lo agradeció mucho e intentó pagarle con el poco dinero que llevaba encima. Pero él no lo aceptó. En sus memorias, que ha entregado al Centro de Archivos de Yokohama, Tei menciona ese gesto:

*—Me dio una copa de agua. Yo lloré de emoción. Le dije que se llevara el dinero que tenía como gratificación, pero me respondió que no me preocupara. Aún hoy, no olvido esas palabras suyas y las conservo como un recuerdo precioso.*

Al acabarse los medicamentos que le habían entregado los extranjeros, Tei ya no podía hacer mucho más, así que dejó los trabajos de rescate en manos de la policía y regresó a su casa. Aunque estaba muy fatigada, aún tenía que caminar más de treinta y cinco kilómetros para llegar a su hogar.

Por el camino oscureció. Entonces, empezó a buscar algún templo donde dormir. En ese momento, una familia de agricultores le ofreció comida y alojamiento. Tei cuenta que no podía hablar, que solo lloraba dando las gracias por su amabilidad.

Han pasado más de noventa años desde ese lejano día, pero la supercentenaria sigue sintiendo gratitud hacia esas personas que la arroparon en un momento muy difícil.

## DECÁLOGO

---

1

TODO SE SUPERA, INCLUSO LOS HORRORES DE LA GUERRA.

2

LAS ADVERSIDADES TAMBIÉN FORMAN PARTE DE LA VIDA.

3

VIVIR MUCHOS AÑOS ENSEÑA LA IMPORTANCIA DE LA PAZ.

4

UTILIZA LA IMAGINACIÓN PARA RECUPERAR LA ESPERANZA.

**5**

CONSERVA TU NORMALIDAD, TU FELICIDAD Y TU DIGNIDAD.

**6**

DESCUBRE EL VALOR DE AYUDAR A LOS DEMÁS.

**7**

COLABORA CON LOS QUE TE QUIEREN Y TE RODEAN.

**8**

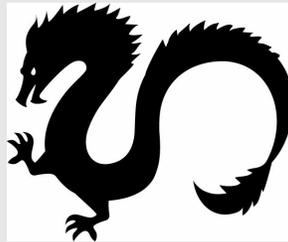
DA LAS GRACIAS A QUIEN TE AYUDA Y SÉ AMABLE.

**9**

BUSCA APOYO EN AQUELLOS QUE TE ARROPAN EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES.

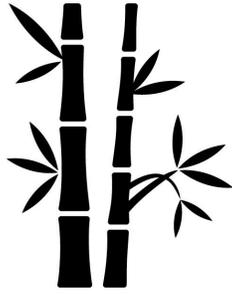
**10**

LA VIDA TIENE MOMENTOS MALOS, PERO AL FINAL MERECE LA PENA VIVIRLA.



## CAPÍTULO 6

# AMOR





**E**l tema del amor, especialmente de las relaciones sentimentales, **fue el más difícil de hablar con los centenarios.** Cuando lo saqué a relucir y les pregunté sobre su

matrimonio o sus relaciones de ahora y del pasado, algunos se mostraron, obviamente, molestos y otros lo mencionaron aunque con muy pocas palabras, como si fuera algo poco importante. Como a la mayoría de los japoneses, no les gustó hablar sobre el amor.

He buscado referencias a este tema, pero tampoco hay demasiadas que se refieran al amor en los estudios sobre los centenarios en Japón. Pregunté a algunos gerontólogos si habían investigado en torno a él, pero la respuesta fue negativa.

*—En nuestros estudios, tenemos que seguir durante varios años a las personas que son objeto de la investigación para conocer el desarrollo de la edad. Si preguntamos sobre el amor, podrían sentirse molestas y dejar de cooperar —me explicó el doctor Hiroshi Shibata—. Y no podemos correr ese riesgo.*



## UN ABUELO LIGÓN

Shigechiyo Izumi fue inscrito en el *Libro Guinness* como el hombre más anciano del mundo en 1985, al cumplir los ciento veinte años, aunque después se anuló este récord porque no pudo confirmar los datos. Shigechiyo se animaba cuando miraba a las mujeres y, al preguntarle en una entrevista sobre su tipo de mujer ideal, contestó que le gustaban las que eran... mayores que él.

Aun así, el doctor Shibata me señaló que las relaciones sentimentales, o solamente el hecho de tener interés hacia el otro sexo, ayudan mucho a los ancianos, pues su inmunidad y sus funciones vitales aumentan como consecuencia de la estimulación del cerebro, lo que favorece una mayor longevidad.

Los centenarios, y también los japoneses en general, se sienten incómodos al hablar abiertamente sobre las relaciones sentimentales porque es algo muy personal. Y esta tendencia es más evidente a medida que se envejece.

Para comprender por qué el amor está considerado un tema tabú para hablarlo públicamente entre los japoneses, sobre todo los más mayores, **conviene conocer los trasfondos sociales y culturales de este país.**

Según Akira Yanabu, el concepto de amor ha sido importado de Occidente a través de la traducción de obras extranjeras. Este traductor y crítico literario explica que, tradicionalmente, en Japón la palabra «amor» designaba entre el sentimiento entre los miembros de una familia y hacia las personas, pero el amor entre hombres y mujeres se describía siempre con términos como «romance» o «lujuria», vinculadas con relaciones carnales de las que debía hablarse con pudor. En cualquier caso, no se asemejaba al concepto occidental que se traduce en un sentimiento de querer a alguien con toda el alma independientemente del deseo físico. **Hasta hace un siglo, este tipo de amor no existía en Japón.**

Culturalmente, los japoneses consideran que pronunciar los sentimientos de modo abierto y directo supone una falta de elegancia.

Cuando Futabatei Shimei, un escritor del siglo XIX, tradujo en 1896 la novela *Asia* del escritor ruso Iván Turguénev, no pudo dormir durante dos noches porque no lograba encontrar las palabras adecuadas para traducir al japonés la frase de una mujer que decía: «Yo también te quiero». Al final, lo hizo así: «Puedo morirme por ti».

Soseki Natsume, otro escritor de la misma época que trabajaba como profesor de inglés, corrigió a un alumno suyo que tradujo literalmente la frase «te quiero»:

*—Un hombre japonés no diría «te quiero», deberías traducir algo así como «qué bonita la luna» y la mujer lo entenderá.*

Aunque en ambos casos se trata de traducciones que a un occidental le parecerán demasiado libres, con estas palabras indirectas un japonés puede entender perfectamente cuánto le quiere la otra persona.

## **AMOR Y MATRIMONIO, DOS COSAS DISTINTAS**

A causa del sistema feudal, que duró setecientos años, se daba más importancia a la línea familiar que a los sentimientos personales, especialmente entre los samuráis. Como mantener el linaje era de importancia vital, las relaciones sentimentales de las mujeres se controlaban de forma estricta para que no se mezclaran —por adulterio o embarazo prematrimonial— con otra sangre ajena a la familia.

Aunque la situación política cambió con la Restauración Meiji en 1868 y enseguida se introdujo la civilización occidental, las bases tradicionales de la relación familiar no cambiaron. Bajo el Código Civil de aquel tiempo, el sistema patriarcal siguió vigente y no dejó de ser preciso el permiso del cabeza de familia para casarse.

Hay que añadir que las circunstancias que afectaban a las mujeres no cambiaron en absoluto: **eran educadas para ser buenas esposas y madres**, por lo que se las obligaba a seguir las órdenes de su padre o de su esposo. Además, esta educación basada en el confucianismo incluía las «siete razones» para repudiar a una esposa, que permitían a un hombre divorciarse de su mujer si esta era lujuriosa, celosa, infecunda, charlatana, cleptómana, desobediente al suegro o traía una enfermedad contagiosa a su familia política. Además, la ley dictaba que el castigo de adulterio se aplicara solo a las mujeres. En cambio, se permitía a los hombres tener concubinas.

En la era de Taisho (1912-1926), justo cuando nacieron los centenarios de hoy, empezaron a surgir mujeres modernas que luchaban contra las costumbres antiguas, pero todavía eran una minoría en la sociedad.

Estas normas perduraron bastante tiempo más. Incluyo un ejemplo, publicado en un periódico en 1935 en la sección de consultas para ilustrarlo mejor.

Una mujer joven, hija de una familia comerciante, consultaba al diario cómo podía solucionar el grave problema que la angustiaba. Ella había pedido permiso a su padre

para casarse con la persona que quería y él le había contestado:

—*¡Qué hija más ingrata! Es la máxima vergüenza como ser humano decidir quién será su esposo por ella misma.*<sup>9</sup>

## DECISIÓN DE LOS PADRES

A pesar de que la palabra y el concepto del «amor» como se entendían en Occidente empezaron a ser acogidos en algunas capas de la sociedad, para la mayoría de los japoneses el matrimonio continuaba dentro de las pautas vigentes desde el sistema feudal, que **centraba la importancia en la familia y no en el individuo**.

Así que, para la mayoría de la gente de hace un siglo, era normal casarse con personas que ni siquiera conocían, pero cuya unión habían concertado sus padres. **Apenas existían los matrimonios libres entre dos enamorados.**

En realidad, casi todos los centenarios que he entrevistado relataron que se habían casado con alguien al que habían elegido sus padres. Me sorprendió la forma tan natural de contarlo, como si no existiera otra manera.

Mechi Minami (102) nació y ha vivido siempre en Tokunoshima, una pequeña isla cercana a Okinawa, al sur de Japón. Desde niña ayudaba a su familia, que la obligó a terminar la enseñanza primaria. Hoy es una de las muchas centenarias que, en su día, contrajo un matrimonio arreglado por los padres.

Cuando hablaba con ella, sentadas las dos en el corredor exterior de su casa y mirando el jardín donde florecen los hibiscos, le pregunté a Mechi cómo fue su matrimonio. La anciana sonrió con timidez y dijo:

—*No tengo ningún recuerdo especialmente bueno de mi matrimonio.*

Me sorprendió escuchar este comentario e inmediatamente imaginé que había sido maltratada, pero Mechi continuó en tono apacible:

—*Fue el matrimonio que los padres decidieron. Y después de casarme, estuve ocupada con los trabajos del campo —dijo en un tono tan anodino como si estuviera hablando del clima. Y se rio.*

Mechi se reía mucho. No sé por qué, pero cada vez que hablaba se reía tapando la boca con la mano. Al principio, pensé que era tímida y esa era una forma de disimular su timidez, pero se reía con tantas ganas que me contagiaba la risa y lo pasamos muy bien.



SIN OPCIONES

Me casé con un agricultor elegido por mis padres. No había razón para quejarse, pues no tenía opción ni posibilidad de rechazarle. Ni siquiera me planteé cuestionar su decisión.

MECHI MINAMI

Según me dijo, tampoco hubo nada malo en su matrimonio. Simplemente el matrimonio era algo normal, al igual que es normal que los niños vayan al colegio: **algo que está decidido y se debe cumplir.**

## EL MATRIMONIO ORDINARIO

Masako Murase (104) se casó a los veinte años de edad y también sus esponsales fueron concertados por su padre. Cuando le pregunté sobre su matrimonio, me contestó con pocas palabras, enfatizando los términos «corriente» y «acostumbrado»:

*—Me casé de un modo corriente con un hombre al que me presentó un conocido de mi padre y he seguido el camino acostumbrado.*

Me di cuenta de que Masako no quería hablar mucho sobre su matrimonio por la manera en que me respondía. Además, cuando alguien dice «acostumbrado» es difícil continuar la conversación porque, por lo general, esa persona no quiere destacar nada o no desea hablar sobre ese tema.

Masako es muy elegante y atractiva, de cuidada apariencia y aparenta solo unos setenta años. Pero al principio parecía muy seria y me daba la impresión de que su actitud era un poco fría. Creo que estaba nerviosa por hablar conmigo, o sea con una extraña. Así que, aunque sabía que ella no quería charlar mucho sobre su matrimonio, le pregunté, para romper el hielo, cuál era el principal atractivo del hombre con el que se casó. Esperaba que así podríamos mantener una «conversación de chicas» más distendida.

*—Nada —contestó fría y secamente—, me casé con la persona que un conocido de mi padre me presentó. Era un hombre normal.*

Me asaltó el pánico por haber preguntado algo que no debía y busqué la siguiente pregunta, pero no la encontraba. Me quedé con la mente completamente en blanco. A pesar de mi desconcierto, la centenaria me hizo una confesión:

*—Había una persona que me gustaba... pero no podía casarme con él.*

Me sorprendieron estas palabras por lo inesperadas.

El hombre al que Masako quería era un amigo de su hermano mayor. **Los dos estaban enamorados, pero nunca salían solos.** Él visitaba la casa para verla, con el

pretexto de hablar con su hermano, y en una ocasión acudieron juntos a un partido de *rugby* con este último como carabina.

*—Precisamente, esa era la relación sentimental de aquella época. Si no hubiera sido un amigo de mi hermano, no habría tenido ninguna oportunidad de conocer a un hombre —dijo Masako con tanta alegría que me dio la impresión de que había regresado a su adolescencia. Se había evaporado el gélido ambiente del principio y mostraba una sonrisa adorable.*

Aunque los dos estaban enamorados, no pudieron casarse. El padre del joven no se lo permitió debido a que existía una diferencia de clase entre ambas familias y, según dijo, no podía aceptar a la hija de un comerciante.

La familia de Masako poseía un negocio de arroz al por mayor y era la más rica del pueblo. No me quiso decir a qué se dedicaba la familia del hombre, pero yo no entendía qué tenía de malo ser comerciante para llegar a esa situación.

---

*Así era el matrimonio de aquel tiempo,  
contraer nupcias con alguien del que  
ni siquiera se estaba enamorada.*

*MASAKO MURASE*

---

*—Lo extraño es que yo no sentí nada porque me rechazaran. Además, no tenía más remedio que aceptarlo porque era verdad que existía una diferencia de clase. No me dolió, pues pensaba que iba a casarme de todos modos con alguien que mi padre me presentara —dijo Masako con tranquilidad—, así era el matrimonio de aquel tiempo.*

Masako no cuestionó la elección de su padre y tuvo cuatro hijos con su marido.

## **DEBER O FELICIDAD**

He hablado con otros centenarios y más de uno, sobre todo las mujeres, recordaban que no se querían casar con las personas que sus padres habían elegido y, en consecuencia, el matrimonio fue muy duro.

Aunque no se conocen sus auténticos sentimientos, se puede pensar que para las mujeres centenarias que habían crecido en el seno de esa sociedad fue algo natural el hecho de **dar más importancia a la familia que a los deseos personales** y que consideraban **el matrimonio como un deber más que debían cumplir**. Me pareció por tanto que no habían esperado nada especial.

No se quejaron, ni hablaron mal de sus difuntos esposos, pero tampoco dijeron nada particularmente bueno. Aun así, la mayoría de ellas no volvió a casarse después de

perder a sus parejas.

Por el contrario, casi todos los hombres centenarios a los que he entrevistado decían haberse sentido muy felices con sus esposas y, sobre todo los que las habían perdido, hablaron muy bien de ellas, en un tono que evidenciaba que las echaban mucho de menos a pesar de que también ellos se casaron con la persona decidida por sus padres.

Tomishige Shimizu (100) contrajo matrimonio con su prima Yayoi (94) cuando él tenía veintiocho años de edad. Aunque asegura que su tío, el padre de Yayoi, lo obligó a casarse con ella y que no tenía otra opción, la verdad es que ambos se han llevado muy bien.

Debido a que Yayoi tiene paralizadas las manos desde hace cuatro años, Tomishige hace casi todos los trabajos domésticos, desde la limpieza hasta la cocina. En la entrevista pude darme cuenta de que el centenario quería mucho a su esposa porque la mencionaba a cada oportunidad. Por ejemplo:

*—De las comidas, no hay nada que no me guste. Pero no como ajo porque a mi mujer no le gusta.*

O bien:

*—Los viajes que hice con mi mujer fueron los mejores recuerdos de mi vida.*

Yayoi sonreía todo el tiempo a su lado, y cuando le pregunté si estaba satisfecha de las tareas de su marido, me respondió:

*—Sí, se lo agradezco mucho. Es un hombre muy tierno.*

Tomishige **subrayaba la importancia del respeto mutuo** para que una pareja se lleve bien.

---

*La clave para que una pareja se lleve bien  
es respetar al otro y transigir mutuamente.*

*TOMISHIGE SHIMIZU*

---

También encontré centenarias que habían sido felices en su matrimonio, como Shino Mori (111), la reportera de televisión más veterana del mundo, quien quería mucho a su esposo aunque hubiera sido un matrimonio concertado por sus respectivas familias.

Shino y su esposo se dedicaban a la agricultura y producían mandarinas, batatas y otros productos del campo en la provincia de Kumamoto, al sur de Japón.

Tuvieron cinco hijos y se llevaban muy bien. Pero su esposo, algo más joven que ella, murió de repente a causa de una enfermedad cuando Shino tenía treinta y seis años. Fue un duro golpe para ella y me contó que lloró sin parar durante tres días y tres

noches. Se dormía llorando y las lágrimas entraron en su oído. Desde entonces está sorda del oído izquierdo.

Tuvo que trabajar muchísimo desde entonces para criar sola a sus hijos. No volvió a casarse.

---

*Quería mucho a mi esposo, aunque  
hubiera sido un matrimonio concertado  
por nuestras respectivas familias.*

*SHINO MORI*

---

## AMOR OTOÑAL

La palabra «amor otoñal» no siempre produce una impresión positiva en Japón. **Mucha gente piensa que los ancianos ya no tienen edad para enamorarse.** También las mujeres mayores dicen muchas veces, humildemente, que a sus años ya no son guapas, por miedo a que se las vea como personas poco decentes. Estas actitudes proceden del trasfondo social del país en su juventud, en el que las relaciones sentimentales se consideraban algo indecente.

Sin embargo, la primera fotoperiodista femenina japonesa, Tsuneko Sasamoto (101), es una excepción. Como Tsuneko era la vanguardia de la época cuando era joven, ha sido más expresiva y libre.

Se casó dos veces.

Su primer esposo era también fotógrafo y entendía que ella trabajara. Pero como Tsuneko era más conocida por su profesión y estaba muy ocupada, descuidaba las tareas del hogar. Además, ella quería ser más libre. Al final se divorciaron. Tsuneko se casó de nuevo con otro hombre años después. Permanecieron juntos hasta que él falleció. Desde entonces vive sola en Tokio.

Aunque la había visto en televisión o en fotografías y sabía que era muy atractiva, cuando la vi en persona por primera vez me resultó mucho más fascinante de lo que imaginaba. Fue seleccionada en 2014, entre una lista de actores y actrices, como la persona que vestía con más estilo en todo Japón. Cuida mucho los detalles, es original y nada exagerada. Lleva las uñas pintadas de un discreto color rosa suave que realza sus manos, muy finas.

Su encanto es natural y elegante. No parece tener su edad real. Desde que me recibió en la entrada de su casa, no paró de sonreír, creando un ambiente encantador.

—Tiene un fuerte potencial femenino —comenté, aunque luego le pedí perdón por mi indiscreción pues lo había dicho sin pensar—. Es muy femenina y atractiva.

Ella se rio mucho y, curiosamente, añadió:

—¡Ja, ja, ja! ¿Qué es el potencial femenino? ¿Existe esa palabra en japonés?

Y me habló de la importancia de esforzarse para mantener la feminidad.

—No importa la edad, siempre hay que ser apasionante y tratarte a ti misma con mucho cariño. Y es muy importante estar enamorada todo el tiempo. Yo nunca voy a dejar de enamorarme.

---

*El ser humano tiene que amar  
a alguien todo el tiempo, sin importar  
que pueda lograr su afecto o no.*

*TSUNEKO SASAMOTO*

---

Era muy abierta. Y empezó a contarme su historia de amor más reciente.

—Esta es su foto —dijo Tsuneko, mostrando un retrato enmarcado.

En la imagen se veía a un hombre occidental de cabello gris, sonriendo tiernamente y sujetando una maceta de cactus en flor en sus manos.

—¡Qué guapo! —repliqué sorprendida porque, realmente, tenía una apariencia muy atractiva.

—Sí, ¿verdad? Era como un actor —dijo Tsuneko alegremente como una joven.

Tsuneko había conocido a Charles, el hombre de la fotografía, catorce años antes, cuando visitó a un amigo suyo en Montpellier, al sur de Francia. En aquel momento, ella tenía ochenta y siete años.

Su amigo, un artista mucho más joven que Tsuneko —de hecho, muchos de sus conocidos son más jóvenes que ella—, estaba casado con una británica y se encontraba en la casa de su suegro Charles, en Montpellier. Invitó a Tsuneko a visitarles porque sabía que a ella le gustaba mucho Francia. Y allí se conocieron.

Charles era escultor y trabajaba en Londres, pero se mudó a Francia a causa de la enfermedad de su mujer. Cuando conoció a Tsuneko, ya era viudo. Desde entonces, intercambiaron tarjetas de Navidad durante diez años. Simplemente, se saludaban y **no reflejaban para nada sus sentimientos**. Aun así, Charles siempre la invitaba a viajar a Francia.

En 2010, cuando Tsuneko había cumplido los noventa y seis años, durante unas vacaciones visitó en Nueva York al yerno de Charles. Allí, la mujer de su amigo le

comentó que su padre había demostrado interés en saber si Tsuneko seguía todavía soltera y sin novio. Cuando su hija le contestó que sí, Charles afirmó:

*—Eso es porque todavía no ha encontrado a un buen hombre como yo.*

Al saberlo, Tsuneko pensó que ella le gustaba realmente. Y en la tarjeta de Navidad de ese año, la hoy centenaria escribió por primera vez:

*—Te amo. Quiero verte pronto.*

Sin embargo, el británico murió al principio del siguiente mes.

*—Fue una lástima de verdad que no volviera a Francia antes para verle de nuevo. Pensaba demasiado y eso me lo impedía —reflexionó la fotoperiodista con mucho sentimiento—. Debería haber sido un poquito más valiente.*

Unos segundos después, sonrió y dijo con un gesto travieso:

*—Pero si encontrara a alguien atractivo en la televisión, podría apasionarme de nuevo.*

Al final, Tsuneko habló de **la importancia del amor como mujer y como persona:**

*—En ocasiones, la persona de la que te enamoras podría ser muy mala y también podría engañarte. Pero amar a alguien es distinto a amar a una mascota. Nosotras las mujeres siempre tenemos que sentir esas palpitaciones de alegría, sin que importe la edad.*

## AMOR FAMILIAR

Como se ha relatado hasta aquí, el matrimonio y las relaciones sentimentales de los centenarios, especialmente de las mujeres, no estuvieron siempre vinculados.

Pero el amor a la familia es distinto.

Según el gerontólogo Nobuyoshi Hirose, que ha investigado a los centenarios desde 2000, comparativamente se llevan bien con sus familiares. Durante mis entrevistas, he comprobado que, en efecto, la mayoría de las personas mayores de cien años con las que he hablado **mantienen buenas relaciones con sus familias y expresan su agradecimiento hacia ellas.**

---

*La presencia de la familia proporciona  
a muchos centenarios un motivo para vivir.*

---

La fuerza que hizo sobrevivir a Tomotaro Aikawa en la dura experiencia que vivió en Siberia fue el fuerte amor a su familia, que quería verle con vida. Y su motor es ahora

la promesa dada a sus bisnietos de ver juntos los Juegos Olímpicos de Tokio en 2020.

*—Los nietos y bisnietos también pueden dar un sentido a la vida de los ancianos —señaló Sawako Sawa, directora del centro de salud de Isen, un pueblo de la pequeña isla de Tokunoshima.*

Con unos veinticinco mil habitantes, Tokunoshima tiene el mayor índice de natalidad de Japón —es decir, proporcionalmente, nacen más niños allí que en ningún otro lugar del país— y un notable número de centenarios. La relación entre sus habitantes es estrecha y los ancianos cuidan a los niños de los vecinos como si todos fueran una gran familia. De esta manera, se crea un círculo positivo proclive a aumentar la natalidad y prolongar la longevidad. **Los jóvenes se sienten seguros a la hora de tener más hijos** que pueden criar en comunidad, y al mismo tiempo, los ancianos encuentran una motivación en su vida.

Para los plusmarquistas centenarios como el atleta Hidekichi Miyazaki y la nadadora Mieko Nagaoka, no hay duda de que gracias a la colaboración de sus familias pudieron conseguir tan excelentes resultados.

Hidekichi, por ejemplo, valora que el apoyo de su hija Kiyono haya comprendido desde la alimentación hasta los entrenamientos. También agradece a su familia que no le impidiese continuar su carrera como atleta, aun después de su fractura de fémur. Cuando un anciano se rompe una pierna, generalmente, las familias ya no le dejan hacer deporte por precaución. Pero, en caso de Hidekichi, la familia respetó sus deseos.

Del mismo modo, Mieko siempre expresa su gratitud a su hijo Hiroyuki. Afirma que sus récords son los frutos obtenidos gracias al apoyo constante de este, quien le organiza el plan de competiciones en las que ella debe participar y le da consejos.

Tei Hidaka (111) vive en una residencia geriátrica desde que, a los ciento cinco años, se fracturó una costilla y comenzó también a tener dificultad para caminar. Aunque está bien cuidada en la residencia, la presencia de su familia es importante —como remarcan todos los centenarios— para sentirse acompañada y charlar de cosas insignificantes.

Solo la disgustaba una cosa: entre los residentes no tenía ninguna buena amiga.

*—Aquí no he encontrado a nadie con quien poder hablar sobre literatura —se quejó la supercentenaria.*

Como le gusta leer libros y aún ahora continúa haciéndolo, desea hablar sobre sus lecturas. Le pregunté si no leía el periódico, pues pensé que para la gente es más sencillo hablar sobre las noticias y así tendría más oportunidad de encontrar a personas con las que conversar. Tei me contestó:

*—Sí, pero el periódico no trae nada más que reportajes. Prefiero las novelas...*

Aun así, hay un día de la semana que Tei espera con mucha ilusión.

Ese día, Mariko Iwasaki, la hija de su mejor amiga, y su esposo Masatoshi la llevan a una cafetería cerca de la residencia. Debido a que Tei prefería ingresar en un centro próximo a su casa, su hija no puede visitarla con frecuencia porque vive lejos. Por esta razón, Mariko y su esposo la visitan semanalmente y la ayudan.

*—Ella es como mi segunda madre, y nos apoyó tanto a mi difunta madre como a mí cuando teníamos problemas. Es una persona muy fuerte y cariñosa. Hablamos entre nosotras sinceramente y —añadió Mariko— no tenemos pelos en la lengua ya que somos como una familia de verdad.*

Ir a esa cafetería se ha convertido ahora en uno de los placeres de la vida para Tei. Es porque le gusta el café, pero también porque **puede disfrutar del mundo real fuera de la residencia**. Así que siempre prefiere sentarse en la terraza para oler el viento, escuchar la calle y ver a la gente caminando. Y algunas veces coincide con la hora en que los niños salen del colegio, y se acercan a charlar con ella, lo que le da aún más ánimos para vivir.

## DECÁLOGO

---

1

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS ÍNTIMOS, TAMBIÉN FORMAN PARTE DE TU VIDA.

2

SENTIR O RECIBIR EL AMOR DE OTRA PERSONA MEJORA LA SALUD Y ALARGA LA VIDA.

3

¿AÑORAS A TU PAREJA PORQUE YA NO ESTÁ? ES UNA SEÑAL DE QUE CONOCISTE EL AMOR.

4

RESPETA A TU PAREJA, A TU FAMILIA, A TUS AMIGOS Y AGRADECE SU APOYO.

5

SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA ENAMORARSE.

6

DEMUESTRA TUS SENTIMIENTOS, SÉ VALIENTE.

7

RECUERDA SIEMPRE LA IMPORTANCIA DEL AMOR Y DE LA AMISTAD.

8

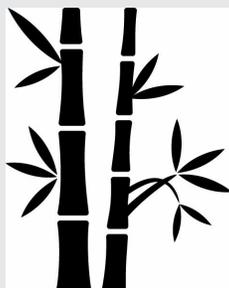
MANTÉN BUENAS RELACIONES CON TU FAMILIA, SON PARTE DE TI.

9

RELACIONATE, SAL A LA CALLE, HABLA CON LA GENTE, DIVIÉRTETE.

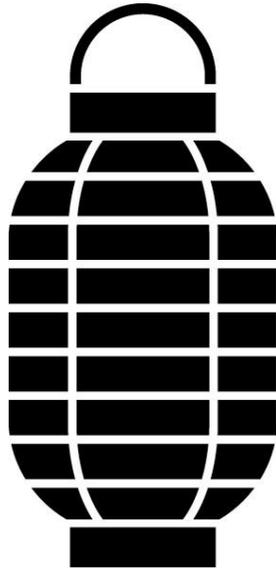
10

NUNCA DEJES DE ENAMORARTE, POR MUCHOS AÑOS QUE CUMPLAS.



## CAPÍTULO 7

# RELIGIÓN





Según los datos de una encuesta oficial publicados en 2014, el número de creyentes en Japón —donde la religión mayoritaria es el sintoísmo— es de ciento noventa millones de personas, más que el total de la población japonesa. No es un error de las estadísticas, sino la demostración de que **muchos creyentes sintoístas son, al mismo tiempo, budistas.**<sup>10</sup> Debido a que la religión en Japón ha sido históricamente un sincretismo —una mezcla armoniosa— entre el sintoísmo, que cree en las fuerzas de la naturaleza, y el budismo, una corriente espiritual que llegó a través de China y Corea en el siglo VI, es común entre los japoneses pertenecer a un santuario sintoísta y, al mismo tiempo, a un templo budista.

Sin embargo, a pesar de que nueve de cada diez japoneses son creyentes, muchos de ellos se consideran ateos. Según una encuesta realizada por el diario *Yomiuri* en 2008, por ejemplo, siete de cada diez afirmaba no tener religión alguna. Esto se debe, en buena medida, a que muchos aspectos de estas creencias están tan estrechamente relacionados con la tradición y la cultura que no son interpretados como elementos religiosos, o bien las prácticas de una religión conviven, normalmente, con las del resto.

Es muy común entre los japoneses ir a un santuario sintoísta para recibir la bendición cuando nace un bebé, celebrar la boda en una iglesia católica y que los funerales tengan lugar en un templo budista. Además, siete de cada diez japoneses acuden a santuarios sintoístas y/o a un templo budista en Año Nuevo para rezar, o más bien para rogar por la prosperidad, la salud, el amor y todas aquellas cosas que uno desea.



## ¿RELIGIÓN O TRADICIÓN?

A pesar de que nueve de cada diez japoneses son creyentes, muchos de ellos se consideran ateos. Según una encuesta realizada por el diario *Yomiuri* en 2008, por ejemplo, siete de cada diez afirmaba no tener religión alguna. Esto se debe, en buena medida, a que muchos aspectos de estas creencias están tan estrechamente relacionados con la tradición y la cultura que no son interpretados como elementos religiosos, o bien las prácticas de una religión conviven, normalmente, con las del resto.

Muchos visitan las tumbas familiares en la fiesta budista de los difuntos, el O-Bon, que se celebra en julio o en agosto según la región, y en los equinoccios de primavera y de otoño. Y casi todos, sean sintoístas, budistas, ambas cosas o ateos, veneran a sus antepasados. De estos datos se puede deducir que **no se considera que el culto a los ancestros sea un acto religioso, sino una costumbre tradicional que debe respetarse.**

Frecuentemente, se puede escuchar decir a los japoneses:

—*Gracias a mis antepasados, estoy hoy aquí.*

Se piensa que los ancestros son la base mental de la identidad, es decir, que en ellos se basan la persona, la familia e incluso la sociedad japonesa. Por tanto, los rituales dedicados a ellos son una parte importante del día a día.

Es normal en las casas, especialmente en la del primogénito de una familia, tener un altar budista en el que se conservan las tablillas consagradas a sus antepasados, así como

otro sintoísta dedicado a Amaterasu Oomikami, la diosa del Sol —la más importante entre los dioses de la naturaleza—, y a la que se le ofrece té y comida.

Cuando los japoneses reciben regalos como frutas o dulces, los ofrecen primero al altar antes de comerlos. En otras ocasiones, ante cualquier suceso bueno o malo, la gente informa a sus antepasados ante ese mismo altar. De esta manera, **todos comparten la vida de su familia aun después de la muerte.**

## ¿EN QUÉ CREEN LOS CENTENARIOS?

Los centenarios son muy religiosos y buenos practicantes, pero, al igual que otros japoneses, **consideran que no tienen ninguna religión.**

Cuando les pregunté por sus creencias, casi todos ellos contestaron que no tenían religión pero que creían en dios (así, con minúscula, pues no es único, sino un concepto que abarca desde las fuerzas de la naturaleza y los espíritus que habitan en los árboles a los antepasados que protegen a los descendientes).

Para casi todos los entrevistados, el primer acto de la jornada consiste en ofrecer incienso y una taza de té verde en el altar budista. **Lo consideran su deber**, es decir, no dejan de hacerlo aunque sean tan mayores.

El atleta Hidekichi Miyazaki comienza el día siempre con el ritual de la ofrenda del té verde y la oración ante el altar budista, dedicado a sus difuntos —sus padres, su esposa y su cuarta hija, que falleció a sus cincuenta y tres años—. Tiene también otro altar, el sintoísta, consagrado a Amaterasu Oomikami.

*—No pido a dios muchas cosas como hace la gente en los templos. Solo rezo por la salud y por la familia, para que no les suceda ninguna desgracia. Y, al final, les digo a mis antepasados —explicó con plena confianza— que voy a ser un orgullo para ellos.*

Al igual que Hidekichi promete a sus antepasados que honrará a la familia, muchos de los centenarios demuestran su compromiso con los ancestros. Consideran que deben comportarse correctamente para ser el orgullo familiar o no manchar el honor de sus antepasados cuyo apellido llevan.

---

*Los ancestros protegen a sus descendientes  
para gloria y prosperidad de la familia.*

---

Saneyoshi Noh (98) también siente la responsabilidad hacia sus antepasados. Siempre ha trabajado mucho para no manchar su apellido y el nombre de sus padres. Su

rutina consiste en rezar por la mañana y limpiar la tumba de la familia a diario.

Me impresionó que Saneyoshi fuera consciente de que ha vivido honradamente por llevar a sus padres siempre en su corazón. Sé que suena demasiado correcto, pero no exagero al decir que percibí que él **ha mantenido una buena conducta para preservar el honor de la familia.**

Cuando le pregunté cuál era su sueño, Saneyoshi me contestó:

*—Mientras viva voy a hacer todo lo posible en el trabajo que me ha correspondido, hasta el día en que vaya a reunirme con mis padres.*

## PROTEGIDOS POR LAS ALMAS DE LOS ANTEPASADOS

Los japoneses, en general, consideran que **las almas de los antepasados o de los muertos están con ellos siempre y los protegen** como hacen los ángeles de la guarda con los cristianos. Esta relación entre una familia y sus antepasados fue descrita por Etsu Inagaki Sugimoto en su autobiografía *La hija del samurái* (1925):

La hora de poner la vela ante el altar budista en cuanto la cena está preparada siempre ha sido el momento más agradable del día. Primero ponemos la comida en mesitas pequeñas de laca, hacemos la ofrenda ante el altar, nos sentamos a nuestras mesitas individuales, y comemos, hablamos y nos reímos, sintiendo que el cariño de los antepasados está con nosotros.

Del mismo modo, Mechi Minami (100) se siente protegida por sus antepasados. Ella comienza el día tomando té verde con la deidad, o sea, con sus antepasados. Se levanta a las seis de la mañana y, antes que nada, ofrece una taza de té verde al altar doméstico budista que consagra a sus ancestros, agradece la protección que le han dado y reza para que el día transcurra sin problemas.

*—Yo también tomo té, así que lo tomamos juntos. Para mí —aseguró Mechi— es un momento de alegría durante la mañana.*

Mechi nació el 18 de marzo de 1914 en Tokunoshima, la pequeña isla famosa por su elevada natalidad y porque en ella vivieron dos de las personas a las que se atribuyó en su momento ser las más longevas del mundo (la fecha de nacimiento de ambos no se estableció con certeza, de modo que sus récords se eliminaron del *Libro Guinness*): Shigechiyo Izumi, de quien se ha dicho que murió a los ciento veinte años, y Kamoto Hongo, fallecido a los ciento dieciséis años.

Cuando la visité, una mañana temprano, Mechi estaba quitando las malas hierbas del jardín.

Normalmente, concierdo una cita antes de entrevistar a alguien, pero aunque llamé a Mechi varias veces al número que me facilitaron las autoridades municipales, nunca contestaba el teléfono. Así que decidí visitarla en persona sin avisar.

A pesar de mi comportamiento indiscreto al presentarme sin cita y de que era una extraña, Mechi me recibió cordialmente, me permitió entrar en la sala donde está situado el diploma de honor que el primer ministro le entregó por haber cumplido cien años y me ofreció un zumo de tomate.

Mechi, como otras personas a las que he entrevistado, no parecía centenaria. Así que al principio pensé que la mujer que se dedicaba a limpiar las hierbas del jardín era su hija, de quien había escuchado que vivía al lado de su casa.

Al contrario que otros centenarios, Mechi es bastante alta, alrededor de uno sesenta, y robusta. Tiene la espalda recta y mucho cabello, aunque presenta algunas dificultades auditivas y también en las rodillas.

Cuando le expliqué el motivo de mi presencia en su casa, Mechi inmediatamente dijo:

*—Gracias a dios, he podido vivir tanto tiempo y con buena salud. Se lo debo a dios.*

A continuación, le pregunté:

*—¿A qué se refiere exactamente cuando dice «dios»? ¿Cuál es su religión?*

Ella me contestó que no tenía religión, pero parecía que le resultaba muy difícil explicar el dios que mencionaba.

*—Dios es dios, que está en el cielo —resumió con esfuerzo—. Es el poder invisible y los antepasados.*

Generalmente, es difícil explicar algo que se da por sentado.

Empezó a hablar entonces sobre su experiencia cuando estuvo al borde de la muerte.

*—Cuando tenía quince años, sufrí una apendicitis. Hoy en día la apendicitis es curable, pero en aquel tiempo, cuando yo era joven, se trataba de una enfermedad mortal. Me ingresaron durante unos cinco meses en un hospital muy lejos de mi casa. Fue el momento más duro de mi vida —contó Mechi—. Podría haber muerto entonces, pero estoy convencida de que mis antepasados me protegieron.*

Aunque cree que fue salvada por sus ancestros, este acontecimiento no la llevó a ser practicante, pues no lo relacionó con la religión, sino que había sido educada así desde niña.

Sawako Sawa, la directora del centro de salud de Isen, me explicó que el respeto a los antepasados está muy arraigado en la isla de Tokunoshima:

*—La gente de aquí es muy religiosa. No solo se trata de una generación, sino que es una costumbre de la región. Especialmente en esta isla, la gente respeta mucho a los padres y a los antepasados y cuidan bien las tumbas.*

**Los japoneses visitan las tumbas familiares por lo menos tres veces al año,** pero Sawako enfatizó que en el archipiélago Amami, al que pertenece Tokunoshima, este hábito es distinto y la gente cuida los sepulcros con mayor frecuencia.

Ciertamente, me impresionaron mucho las tumbas de la región. Antes de ir a Tokunoshima, viajé a otras islas del archipiélago Amami y pude observar que, en todas

ellas, las tumbas estaban muy cuidadas y había flores frescas, lo que es una prueba de que las familias las visitan muy a menudo.

Precisamente, como ya he mencionado, la rutina diaria de Saneyoshi Noh consiste en limpiar la tumba de su familia.



## LA QUEJA DE LOS ANCESTROS

Aunque la costumbre de visitar y adecentar las tumbas familiares es muy importante en Japón, la vida moderna ha hecho que hoy en día no se haga con tanta frecuencia. Y cuando una persona o una familia sufren una serie de desgracias, mucha gente piensa que la causa podría ser el insuficiente cuidado del sepulcro familiar.

## EL CRISTIANISMO

Aunque son pocos, hay cristianos en la isla Tokunoshima. Entre los centenarios protestantes están el famoso médico Shigeaki Hinohara (104) y Jiro Nishikawa (106). En el caso de Shigeaki, según cuenta en sus publicaciones, su padre era pastor y él creció en la iglesia. Desde pequeño no le faltó la lectura por turno de la Biblia y una oración antes de comer. Por su parte, Jiro se bautizó porque creía que, siendo pastor, no pasaría hambre. Al final, no llegó a serlo porque se vio envuelto en una serie de sucesos, como contaré más adelante, que se lo impidió.

Por su parte, Tomi Katsura (98) es una protestante muy devota. Empezó a ir a la iglesia bastante tarde, **pero ahora se siente muy feliz con su fe**. La conocí cuando acudí a ver una clase de ejercicios organizada por las autoridades municipales. En la primera fila había una mujer pequeña, con apariencia de profesora, que llevaba gafas y parecía muy enérgica. Esa mujer era Tomi. La mayor de la clase. Cuando me dirigí a ella al terminar la sesión, Tomi me invitó a su domicilio para conversar más tranquilamente.

Su casa era bastante grande y estaba cerca del centro donde se realizaban los ejercicios. De inmediato me di cuenta de que era protestante y muy religiosa porque en todas sus respuestas mencionaba su fe, y también mostraba **una confianza en ella misma que estaba basada en una firme creencia**.

Le pregunté la razón de que empezara a creer en Jesucristo, y comenzó a contar su historia.

Tomi se casó con su primo por decisión de su padre. Ella no quería casarse con él porque era un hombre violento, pero no tenía otra opción.

*—Mi padre me obligó. En aquel tiempo la orden de un padre era irrevocable, pero resistí muchísimo porque no le quería —dijo Tomi sin exageraciones—. Sé que la vida no es fácil, pero la mía fue muy dura durante mucho tiempo.*

Intenté imaginar cómo debe ser verse obligada a contraer matrimonio con alguien al que no se quiere, pero no pude. Es algo inconcebible hoy en día.



## LA FE COMO REFUGIO

Tomi empezó a ir a la iglesia a los sesenta y un años por recomendación de su hija. Lo hacía a escondidas de su esposo porque sabía que él no lo entendería. Y en la fe encontró el alivio para un matrimonio doloroso.

Tras fallecer su esposo, Tomi se bautizó a sus sesenta y siete años. Y desde entonces, se ha dedicado libremente a la actividad misionera. Actualmente, está entregada en cuerpo y alma a su labor. La mayor parte del día la dedica a actividades religiosas, como preparar folletos para la evangelización.

Y aun cuando está dormida, sueña que todas sus amigas la escuchan evangelizar y que su difunto padre también la mira tranquilamente. Dice que se siente muy divertida al despertar.

Aunque su vida fue muy dura a causa de un matrimonio no deseado, yo quería saber si Tomi había tenido algún momento feliz en su larga existencia. Así que se lo planteé directamente.

*—El mejor momento fue cuando tuve el firme convencimiento de la fe —me contestó con los ojos resplandeciendo de alegría.*

### **El motor de su vida ahora es el servicio religioso del domingo.**

*—Gracias a la protección de Dios, he podido vivir tanto tiempo hasta hoy. De ahora y en adelante —dijo Tomi firmemente—, tengo que responder a Dios. Mi vida acaba de empezar.*

Japón cuenta con una mínima población cristiana, menos del 2 % según las estadísticas oficiales. San Francisco Javier y sus compañeros llegaron a la provincia de Kagoshima, al sur de Japón, en 1549 y comenzaron a difundir el catolicismo. Tuvieron bastante éxito y consiguieron muchas conversiones en esa parte del país. Sin embargo, esta religión fue prohibida en 1587 por primera vez. En los años siguientes, las prohibiciones y el levantamiento de las mismas se sucedieron.

Finalmente, el catolicismo estuvo vetado por completo entre 1614 y 1873. Durante ese largo tiempo, los cristianos —sobre todo los católicos, porque no había muchos protestantes— mantuvieron sus creencias en secreto. Se autodenominaban «cristianos clandestinos» y se camuflaban como budistas. Por ejemplo, ponían una imagen pequeña de Jesucristo en la espalda de una estatua de Buda o bien la figura de la Virgen María en una de Kannon, la diosa budista de la misericordia. Además, las oraciones se transmitían tan solo de viva voz, no se escribían, lo que hizo que variaran mucho con el tiempo y de un lugar a otro.

Muchos cristianos clandestinos residían en la región de Amakusa, de la provincia de Kumamoto, y en la provincia de Nagasaki, donde fueron muy perseguidos. Hoy en día quedan pocos cristianos en Amakusa y, aunque no hay datos oficiales, se piensa que uno de cada cien habitantes practica esta religión. Cuando visité la zona me sorprendió que no hubiera ningún rastro de la cultura cristiana. Hablé sin éxito con distintas personas sobre el tema —ninguna de ellas tenía algún conocido cristiano— y apenas encontré iglesias.

En cuanto a los dos centenarios de Amakusa, Shino Mori y Noboru Kurata, tampoco son excepciones: son muy religiosos, pero creen en los antepasados y en el budismo.

Según cuenta la familia de Shino, ella siempre ha cuidado bien el altar budista y su día comienza ofreciendo té verde e incienso, rogando a sus antepasados que protejan a su familia.

Shino consideraba que atender el altar budista era su trabajo y, hasta que ingresó en una residencia geriátrica no dejaba a nadie que lo hiciera. También visitaba habitualmente las tumbas familiares, aunque ahora le resulta difícil hacerlo porque tiene dificultades para moverse.

Por su parte, el exalbañil Noboru Kurata está orgulloso de haber colaborado, a sus ochenta y cinco años de edad, en la construcción de un nuevo templo budista en la ciudad vecina. Fue un honor trabajar en él.

Como otros centenarios, Noboru comienza el día realizando una ofrenda —té, arroz e incienso— en el altar budista de su casa. Pero, en su caso, además, cuida de un santuario sintoísta cercano a su casa consagrado a tres diosas. Lo limpia y les ofrece agua todas las mañanas.

Sus creencias llevan cada mes a Noboru hasta Nagasaki, la provincia vecina, para hacer una visita al santuario Awashima, del que depende el templo de las tres diosas de su localidad.

*—Creo que he podido vivir tantos años hasta hoy por la protección de las diosas, ya que he cuidado muy bien su santuario. Si me muero —dijo con una sonrisa—, no habrá nadie para cuidarlas y pienso que las diosas tampoco quieren eso.*

Al igual que Noboru se considera un buen creyente, Tei Hidaka también es una budista convencida. Ella nunca olvida dar las gracias por haber vivido tantos años y por la protección divina, así que nunca dejó de visitar una vez al mes el templo al que pertenece su familia. Hasta que tuvo que ingresar en la residencia geriátrica.

Tei lleva a cabo una acción muy especial todos los años: la supercentenaria celebra el rito budista para los difuntos del Gran Terremoto de Kanto.

*—Mi madre ha sido muy religiosa —comentó su hija Toshiko—. Creo que por eso nunca ha faltado a la celebración de este rito budista para los espíritus de los difuntos. Tal vez su longevidad tiene que ver con su creencia.*

## DECÁLOGO

---

1

LA RESPONSABILIDAD HACIA LOS ANTEPASADOS HONRA  
A LA PERSONA.

2

¿ERES CREYENTE? LA FE TE AYUDARÁ EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES.

3

LAS CREENCIAS FIRMES REFUERZAN LA CONFIANZA.

4

DA LA GRACIAS A QUIEN O A LO QUE QUIERAS, POR VIVIR MUCHOS  
AÑOS.

5

RECUERDA CON CARIÑO A TUS ANTEPASADOS Y A TUS  
DESCENDIENTES.

6

RESPECTA A QUIENES PRACTICAN LA RELIGIÓN E INTENTA  
COMPRENDERLOS.

7

LA RELIGIÓN PUEDE SER UN CONSUELO PARA MUCHAS PERSONAS.

8

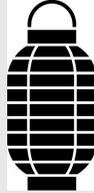
AMA A LOS DEMÁS COMO QUISIERAS QUE LOS DEMÁS TE AMARAN A  
TI.

9

TODAS LAS RELIGIONES SON RESPETABLES, INTENTA CONOCERLAS Y  
COMPRENDERLAS.

**10**

CONOCER TUS ORÍGENES, DE DÓNDE VIENES,  
TE PERMITIRÁ CONOCER A LOS DEMÁS.



## CAPÍTULO 8

# PERSONALIDAD





Aunque es muy difícil encontrar algo en común entre los centenarios, la personalidad es el único campo en el que he apreciado ciertos parecidos entre ellos. Son francos, resueltos, escrupulosos, sociables, curiosos, liberales y **tienen un espíritu que les impide rendirse.**

Mis impresiones coinciden en buena parte con el resultado de las investigaciones realizadas por los gerontólogos. El equipo conjunto del Instituto Metropolitano de Gerontología y del Centro para la Investigación de Supercentenarios, ambos de Tokio, ha publicado un estudio sobre la relación entre la longevidad y la personalidad. En otras palabras, cómo **la forma de ser influye en tener una vida larga**. Este trabajo se ha realizado con los neocuestionarios de cinco factores (NEO-FFI), un método estándar mundial que consta de treinta y cinco escalas que evalúan cinco aspectos de la personalidad (conocidas por su inicial en inglés): el neuroticismo (N) —que corresponde a la inestabilidad emocional, es decir, el mal humor, el pesimismo, la ansiedad, la negatividad—, la extraversión (E) —el gusto por relacionarse con los demás—, la apertura a la experiencia (O) —la amplitud de miras, fruto de lo que se aprende a lo largo de la vida—, la amabilidad (A) y la responsabilidad (C) —la estabilidad emocional—, así como seis factores más específicos o facetas para cada dimensión.

El resultado mostró el alto nivel de apertura a la experiencia entre los centenarios de ambos sexos, y la responsabilidad y extraversión entre las mujeres centenarias. Los gerontólogos opinan que estos rasgos de la personalidad contribuyen a la longevidad a través de los comportamientos relacionados **con la salud, la reducción del estrés y la capacidad para adaptarse a las situaciones y hacer frente a los problemas**.

La elevada responsabilidad, según los investigadores, se asocia con el alto autocontrol y este conlleva la tendencia a seguir los consejos de los médicos y abandonar acciones no saludables como, por ejemplo, fumar, beber alcohol y otras adicciones. De hecho, otro estudio demuestra también ese elevado autocontrol entre los centenarios, ya que solo seis de cada cien hombres centenarios fuman, frente a una de cada cien mujeres, mientras que veintidós hombres y seis mujeres de cada cien beben alcohol, aunque sea con moderación.

En cuanto a la capacidad de estar abiertos a la experiencia, los investigadores consideran que ayuda a los centenarios a **superar la pérdida de sus familiares y amigos, así como los achaques y enfermedades**. Las enseñanzas de una vida tan larga hacen que estas personas sean capaces de superar todos estos inconvenientes, a los que, por ley natural, se enfrentan con frecuencia.

Aparte de estos resultados, el gerontólogo Nobuyoshi Hirose, miembro del equipo investigador, señala que el neuroticismo ha registrado unos resultados bastante altos. Esta característica de la personalidad se puede asociar con la ansiedad, la depresión y la vulnerabilidad —sentirse indefenso ante las enfermedades, los problemas y el mundo en general—, por lo que podría parecer una influencia negativa para vivir muchos años. Sin embargo, los investigadores deducen que los centenarios que presentan este **rasgo se preocupan mucho por su bienestar** —físico y mental— y en cuanto observan una pequeña anomalía acuden al médico inmediatamente. En consecuencia, se mantienen bien de salud.

El atleta Hidekichi Miyazaki (106) es una demostración de esta hipótesis. Desde que sufrió tuberculosis a los veinte años, ha sido muy precavido ante cualquier síntoma.

—Estoy convencido de que he llegado a vivir hasta esta edad porque suelo ir al médico de inmediato cada vez que me he encontrado mal, aunque solo fuera un poco.

## RESPONSABILIDAD

Esta palabra es la primera que me viene a la mente para describir a los centenarios. **Todos ellos son bien educados, cumplidores y resueltos.** Cuando les entrevisté, siempre hablaron de forma educada y con respeto hacia mí, que podría ser, como poco, su nieta.

Su actitud me hacía recordar la palabra *bushido*, que significa literalmente «el camino del samurái» y se puede traducir al castellano como «caballerosidad». Se trata de la moral de los samuráis, que existieron en Japón hasta finales del siglo XIX. El *bushido* prima los valores de justicia, valentía, misericordia, cortesía, honestidad, honor y fidelidad. En definitiva, una norma de comportamiento que se basa en la responsabilidad.

Ha pasado más de un siglo desde que desaparecieron los samuráis. Aun así, la filosofía del *bushido* permanece todavía en una parte muy profunda del alma de los japoneses como una virtud, aunque en la actualidad haya perdido fuerza. Sin embargo, los centenarios a quienes he entrevistado me parecieron impregnados de esta idea: educados, amables y resueltos. Su forma de no expresar el descontento, ser disciplinados, la voluntad inquebrantable, la perseverancia y la modestia coinciden con las virtudes que el *bushido* describe.

Probablemente, es así porque, cuando ellos nacieron, aún no había pasado mucho tiempo desde el fin del sistema feudal y la educación que recibieron contenía valores de aquella época.

Otro aspecto relacionado con esta forma de vivir es que los varones centenarios tienden a llevar vidas rutinarias, mientras que las mujeres celebran la alegría de tener una existencia libre. Esta tendencia muestra que los hombres, en este caso, son más disciplinados que las mujeres. Además, son muy diligentes y estudiosos.

Me he encontrado con un rasgo interesante: los hombres centenarios toman notas diariamente. Quizá sea una casualidad —tengo que limitarme a las personas que he entrevistado—, pero casi todos los centenarios que he conocido escriben apuntes, aunque lo hagan por motivos diferentes.

## EL INVENTARIO DE TODA UNA VIDA

Hidekichi Miyazaki no ha dejado nunca de practicar sus ejercicios tres veces diarias durante los 365 días del año. Aunque en alguna ocasión se haya sentido cansado, siempre ha seguido haciéndolos. Y el médico dice que **esta rutina podría ser la clave de su longevidad.**

Sin embargo, Hidekichi piensa en otro hábito suyo, el de escribir un diario, que ha continuado durante más de ochenta años. Piensa que esa es la verdadera razón de vivir tanto. Este atleta centenario anota las cosas que más le han impresionado durante el día. Por ejemplo, que alguien vino a verle, que hacía buen tiempo o el resultado de la competición.

Hidekichi me mostró su diario, cuya última nota correspondía a ese mismo día. Es un cuaderno de tamaño A4, cuya doble página está cubierta de pequeñas letras. Me permitió leer algunas líneas. En ocasiones comenta las noticias de actualidad: «Israel y Hamas acuerdan una tregua. ¡Qué bien!». Otro día escribió: «Finalmente, se fue el tifón». En la página correspondiente a otra fecha, ha apuntado el resultado de una competición de atletismo.

*—Lo importante es la costumbre de no dejar las cosas de hoy para el día siguiente —dijo Hidekichi—, y no hace falta escribir demasiado. Además, me canso si me extiendo mucho. Una línea es suficiente para apuntar los acontecimientos del día.*

Tomotaro Aikawa (102) tiene por norma diaria hacer ejercicios y no ha faltado ni un solo día. Y, como si quisiera ayudarme a demostrar mi suposición, él también apunta todos los libros que ha leído hasta ahora.

El centenario me mostró cuadernos repletos de escritura. En cada línea refleja el título del libro, el nombre del autor, una breve impresión suya y la fecha en que terminó de leerlo. Lo indica por números consecutivos y vi que al último libro, que acabó pocos días antes, le correspondía el número 4.980, una cifra casi asombrosa.

Tomotaro ha leído una gran variedad de libros, desde economía hasta novelas sobre los prisioneros de guerra en Siberia.

*—Me gusta leer novelas. Antes leía uno o dos libros semanalmente, aunque ahora lo hago más despacio.*

Aparte de apuntar los libros que ha leído, Tomotaro enfatiza la importancia de la continuidad y la regularidad en todos los actos de la vida. Por ejemplo, visita al internista, al oculista y al dentista regularmente desde hace más de treinta años y nunca ha faltado a las revisiones.

*—Si uno es capaz de continuar cualquier cosa —enfatizó Tomotaro—, estoy convencido de que puede vivir mucho tiempo.*

---

---

*La longevidad es la acumulación  
de la continuidad.*  
*TOMOTARO AIKAWA*

---

---

Antes de visitar a Tomishige Shimizu (100) le avisé de que el motivo de mi visita era investigar la clave de la longevidad. Lo que me encontré confirmó, una vez más, mi observación de que muchos centenarios conservan meticulosos registros escritos.

*—Cuando me di cuenta, ya era mayor.*

Así me recibió, con una gran sonrisa, cuando le visité por primera vez en su casa en el norte de Kioto. En la habitación de Tomishige se pueden ver, a lo largo de las paredes, numerosos papeles con información relacionada con la pesca, como el tiempo, la dirección del viento, la temperatura... y los peces que ha capturado.

*—Estos son los datos que he apuntado durante más de cuarenta años —me dijo orgullosamente.*

## EL CENTENARIO QUE LO APUNTA TODO

Noboru Kurata (102) ha sido reconocido oficialmente como un hombre responsable, ya que se le ha galardonado por su buena conducta. Noboru es ceramista y ha ganado muchos premios. Empezó con la cerámica después de haberse jubilado como albañil, a los ochenta y cinco años. Ha destacado en su trabajo alcanzando el grado de profesor y ahora tiene algunos discípulos.

*—Como yo era albañil, sé manejar bien el barro —dijo Noboru con una sonrisa amigable en la sala donde se exhiben muchas obras suyas, como tazas, jarrones y lámparas. Todas son auténticas obras de arte.*

El ceramista es de complexión menuda, igual que otros centenarios, **y crea un ambiente relajado por su manera de hablar tranquila y educada.**

Cuando Noboru me contó que su afición era apuntar cosas, me sorprendió escuchar un ejemplo más que reforzaba mi teoría. En su caso, apunta todo tipo de cosas, desde la hora de la salida y la puesta del sol hasta los nombres de las personas fallecidas que aparecen en las esquelas del periódico. Y lo hace todos los días dos veces.

Para este centenario, después de desayunar es el momento de leer el periódico y escribir. Por la mañana, anota principalmente las cosas que ha encontrado en el diario.

Por la noche, antes de dormir, apunta lo que hizo y compró durante el día. Utiliza la parte de atrás de los folletos publicitarios que se incluyen en el diario (en Japón, muchos anuncios de supermercados y de inmobiliarias se reparten junto con los periódicos en cada hogar por la mañana).

Noboru trajo sus papeles para mostrármelos. Estaban pegados por los bordes y enrollados con mucho cuidado. Cuando los abrió, me abrumaron las letras pequeñas y bien ordenadas que los cubrían.

Escribe noticias que le llaman la atención, como: «El presidente ruso Putin vendrá a Japón este otoño por primera vez». También el día en que se celebró la elección del alcalde de su localidad. Veo apuntados los nombres de los candidatos, e incluso el número de votos que obtuvo cada uno.

Con las esquelas hace lo mismo, están escritos los nombres, edades y las causas de la muerte. Después, en otro cuaderno, los clasifica según su población.

*—A veces los vecinos vienen a preguntarme el número de fallecidos en esta localidad. Dicen que mis datos —me contó Noboru alegremente— son más precisos que los de las autoridades municipales, y apuntar estas cosas —añadió— se ha convertido ahora en mi mayor placer.*

Me explicó una anécdota sobre cómo **su hábito de anotar todo le resultó de gran utilidad en una ocasión.**

Cuando Noboru tenía quince años, empezó a trabajar como aprendiz de albañil. Al ir a recibir su paga, el capataz dijo que Noboru había faltado un día al trabajo en ese mes, así que se lo restaría del sueldo. Pero no era cierto. Como Noboru ya tenía esta costumbre de apuntarlo todo en aquel tiempo, enseñó su diario para demostrar que había trabajado en esa fecha por mucho que el capataz asegurara que no.

*—Había registrado al detalle hasta la obra en que trabajé ese día. Así que el capataz —me dijo Noboru con orgullo— no tuvo otro remedio que admitir su error y pedirme perdón.*

Noboru Kurata nació en 1914 en la región de Amakusa, de la provincia de Kumamoto, al sur del Japón. Después de haber terminado sus estudios en la escuela secundaria, comenzó a trabajar como albañil y esta fue su profesión durante siete décadas, hasta cumplir los ochenta y cinco años de edad. Solo abandonó su puesto durante los cuatro años en que tuvo que servir en el ejército durante la Segunda Guerra Mundial.

Lo que me sorprendió aún más durante la conversación con él fue que los números y fechas salían de su boca con gran soltura. Por ejemplo, Noboru me explicó lo siguiente:

*—En 1954 fui a Okinawa para construir edificios con destino a los militares americanos. Yo era el capataz y dirigía a noventa personas en total. Llevé trece personas de aquí, vinieron otros trece de la isla Amami Oshima y el resto fueron paisanos de Okinawa. Construimos trece cuarteles y veinticuatro almacenes en tres años.*

Desde luego, no hay ninguna manera de comprobarlo, pero no me pareció que estuviera exagerando.

También compartió conmigo una de las claves de su longevidad:

*—Para mantener la salud, bebo un licor medicinal desde hace sesenta años. Habré tomado alrededor de unas mil botellas hasta ahora, ya que termino una botella en veinte días.*

*—¿Cómo puede recordar todos estos detalles? —le pregunté sin ocultar mi asombro.*

Noboru se rio.

*—Mucha gente me pregunta por qué no chocheo —me dijo—. ¿Sabe cuál es mi secreto?*

Pero yo no tenía idea de qué responder.

*—Cuando veo la televisión, intento leer todos los subtítulos antes de que desaparezcan y de esta manera hago ejercicio mental todos los días.*

He escuchado muchas veces que las personas mayores, incluso aquellas que no sobrepasan los sesenta o setenta años, en ocasiones no pueden captar todas las letras de los subtítulos antes de que la escena cambie. Por eso, el ceramista los utiliza para entrenar su cerebro y, según él, es capaz de leerlos todos antes de que desaparezcan.

Noboru nunca ha bebido ni fumado. Cuando sus amigos le invitaban a salir por la noche, él rehusaba porque el trabajo de albañil supone madrugar y prefería dormir. Ponía como pretexto que tenía que ayudar a su tía en las labores de punto.

Aunque fuera solo una excusa, él no quería mentir a sus amigos, así que su tía le enseñó a tejer y la ayudó de verdad. Al final, Noboru ha alcanzado un nivel muy alto en esos menesteres e incluso tiene discípulos.

*—Simplemente, no me gustan esas cosas [beber y fumar]. Y por eso me galardonó el ejército por buena conducta —dijo Noboru señalando un diploma de honor colgado en la pared.*

El diploma, procedente de los viejos tiempos y ya descolorido, está sellado por un coronel del ejército japonés. En él se distingue a Noboru por su conducta ejemplar y se le anima a seguir así. De esta manera, puede presumir de que su personalidad responsable ha sido avalada por la autoridad.

## RELACIONARSE Y SER ABIERTO

La impresión que tengo de las mujeres centenarias que he conocido es que son extravertidas, ya que todas afirmaron que les gustaba salir y hacer nuevas amistades. Algunas incluso opinaban que **los amigos pueden ser una de las claves de la longevidad.**

Por ejemplo, Mechi Minami (102) decía que le encantaba pasear y encontrarse con sus amigas, así que prefería salir. De hecho, en el primer encuentro con ella, tuve que visitarla en su casa por la mañana temprano sin haber concertado una cita antes porque nunca conseguía localizarla por teléfono.

Cuando se lo comenté, Mechi se rio y me explicó que salía siempre porque prefería acudir a un centro para ancianos. Sus mejores amigas han fallecido y no tiene nada que hacer sola en su casa, por eso va allí y disfruta jugando, cantando karaoke y bañándose en aguas termales.

Mechi lo pasa bien en el centro, pero dice que siempre echa de menos a las amigas con las que jugaba al *gateball*. Cuando cumplió los setenta, Mechi empezó a jugar a este deporte, muy popular entre los mayores japoneses. Esta centenaria se llevaba muy bien con sus compañeras y su equipo —me comentó con nostalgia— era bueno.

*—Ganábamos muchos partidos, así que viajamos a otras provincias compitiendo. Lo pasé muy bien. Aquel tiempo fue la mejor época de mi vida.*

*Los amigos son la clave para  
vivir más de cien años.*

*MECHI MINAMI*

---

Aunque la amistad es muy importante para la longevidad, es inevitable para los centenarios enfrentarse a la pérdida de sus amigos de toda la vida, ya que los mayores han fallecido antes que ellos. Así que es necesario encontrar nuevas amistades, sin importar edad ni sexo.

### **AMABLE CON TODO EL MUNDO**

Shino Mori (111), la reportera de televisión de la que ya he hablado antes, hace amigos dondequiera que vaya y habla libremente con todo el mundo... aunque sea uno de los hombres más poderosos de Japón.

Cuando el primer ministro Taro Aso la visitó en Amakusa, se había organizado una reunión con Shino y con otra reportera más joven que ella, de «solo» noventa y dos años de edad.

*—Todo el mundo estaba nervioso y, por supuesto, yo también —dijo Hiroaki Kaneko, el director de la televisión en la que trabaja la supercentenaria—, pero Shino-chan no estaba nerviosa. De repente, se levantó del asiento y se acercó al primer ministro, que estaba rodeado de sus escoltas. Todo el mundo se puso nerviosísimo en ese momento, pero ella le habló con calma. Le explicó algunos chistes y el primer ministro Aso —contó Hiroaki recordando divertido aquel momento— se rio mucho, creo que nadie lo había visto nunca antes tan alegre.*

Shino ha sido siempre amigable, no solo con el primer ministro. Sus hijos me aseguraron que tenía muchas amigas y todo el mundo la quería porque ella **siempre fue amable con todo el mundo y nunca habló mal de los demás.**

En la actualidad, Shino está en una residencia de ancianos y es muy popular entre los médicos, enfermeros y compañeros por su amabilidad y carácter divertido. Cada vez que se la encuentran en el pasillo, la gente se acerca y le da la mano.

### **LA IMPORTANCIA DE LA AMISTAD**

Masako Murase (104) y la fotoperiodista Tsuneko Sasamoto (101) también señalaron que la clave de la longevidad es tener muchos amigos.

A lo largo de los años, Masako ha mantenido la amistad con sus compañeras del instituto. Según ella, compartían muchas cosas y se divertieron juntas desde la adolescencia.

*—En mi caso tenía muchas amigas. Nos llevamos muy bien durante toda la vida —dijo Masako.*

Aunque ya abandonaron este mundo, su recuerdo siempre está presente y le da mucho ánimo.

*—Nunca me quedaba en casa, siempre salía con mis amigas. Siempre actuábamos como chicas adolescentes.*

Por su parte, **Tsuneko tiene muchos amigos de ambos sexos**, de diferentes generaciones —desde los veinte a los ochenta años de edad— y nacionalidades. En la fiesta para celebrar el siglo cumplido en septiembre de 2014, Tsuneko se reía feliz rodeada por unas cincuenta personas tan dispares como cariñosas con ella. Me pareció que resumían exactamente las vivencias del largo camino recorrido por Tsuneko.

*—Los amigos son las mejores joyas de mi vida —afirmó la fotoperiodista durante la fiesta—. Gracias a ellos, he podido vivir hasta hoy para cumplir cien años.*

## ESPÍRITU LIBRE

Si el rasgo de personalidad más característico de los hombres centenarios parece ser la responsabilidad, el de las centenarias debe ser el espíritu libre.

Como ya he mencionado, la sociedad de la época en que estas centenarias vivieron su juventud no toleraba que las mujeres participaran en asuntos públicos. Fueron educadas, principalmente, para ser buenas esposas y madres, y no estaba bien visto que trabajaran fuera de casa.

Pero a la vez aparecieron una serie de mujeres que luchaban por su libertad. Como consecuencia, muchas centenarias no se hicieron esclavas de las costumbres ni siquiera a los ojos de los demás, sino que fueron fieles a sí mismas.

Creo que ya he mostrado suficientemente el espíritu libre de la primera fotoperiodista femenina de Japón, Tsuneko Sasamoto, quien canta la alegría de la vida, trabajando, luchando y amando.

También como Tei Hidaka, que trabajaba en una casa comercial de la Unión Soviética, pensaba de sí misma que era la vanguardia de la época. Según su hija Toshiko, Tei siempre soñaba con el extranjero y había viajado mucho. Para colmo, cuando tenía noventa años, viajó hasta Argentina, en las antípodas de Japón. Para la supercentenaria, ni la edad ni la distancia pudieron impedir que cumpliera su sueño.

## NO RENDIRSE NUNCA

Estas mujeres japonesas se enfrentaron a la sociedad que impedía su libertad, pero también los hombres centenarios, aunque tiendan a llevar vidas disciplinadas, **son luchadores y han mantenido vivo su espíritu de no rendirse jamás.**

Al vivir tanto tiempo —y más de un siglo lo es—, a lo largo de sus existencias se han visto obligados a enfrentarse a dificultades, desafíos y también problemas de salud, pérdida de seres queridos o humillaciones.

No sé cuántas veces he escuchado esta frase, «no rendirse nunca», en las entrevistas con los centenarios. Ellos han superado los obstáculos que les estorbaban y han abierto sus caminos con este espíritu dispuesto a seguir adelante pase lo que pase, a no dejarse vencer.

En el caso del atleta Hidekichi Miyazaki, tras sufrir una grave fractura estaba en peligro no solo su carrera deportiva, sino también en mayor grado su propia vida. Sin embargo, casi milagrosamente, consiguió volver a las pistas y ganó un título sin precedentes.

*—Durante la rehabilitación, que fue muy dura —explicó Hidekichi—, me decía a mí mismo repetidamente que no me iba a rendir.*

La nadadora Mieko Nagaoka obtuvo un récord en los 1.500 metros, una hazaña que nadie había conseguido, después de varios fracasos.

*—No pienso en ganar a nadie ni vencer a los demás, tan solo quiero superar los objetivos que yo misma me he impuesto —manifestó Mieko sobre lo que la motivaba para superar los desafíos.*

Yone Koishihara (100) nunca olvida la humillación que sintió cuando fue castigada y obligada a quedarse de pie fuera de clase por no haber podido hacer los deberes ya que tenía que trabajar. A Yone le gustaba estudiar, pero trabajaba como canguro desde los nueve años porque vivía en la miseria. Apenas podía realizar sus tareas escolares.

*—Me dio rabia porque no me gusta perder, pero es que además tenía que trabajar. Más tarde, se me dio muy bien la aritmética y me dieron un libro del colegio como premio —comentó Yone, quien me sorprendió con el espíritu de lucha que guarda en el fondo de su corazón.*

Fue ese espíritu de no rendirse nunca lo que ayudó a Toshinori Wakamatsu, quien tuvo que superar numerosos problemas de salud, y a Tomotaro Aikawa, que aguantó cuatro duros años en Siberia como prisionero de guerra y sufrió todo tipo de ataques a su dignidad humana.

## ¿QUÉ SERÁ, SERÁ?

Los centenarios son luchadores, pero también les he escuchado decir varias veces:

*—Sé resignarme.*

Esto no significa que se rindan fácilmente, sino que son optimistas y no malgastan sus energías donde ven que está cerrada la puerta.

*Cuando las cosas no se pueden superar  
mediante el propio esfuerzo, hay que  
dejar que sigan su curso natural.*

---

Para los centenarios, saber resignarse es tener la mirada dispuesta a ver la verdad sin confundirse con los pormenores de la apariencia y **dejar que todo siga su curso natural**. Es decir, que se cumpla el destino o, como creen los cristianos, la voluntad de Dios.

Todo el mundo se ha enfrentado alguna vez con situaciones en las que no se puede hacer nada, aunque se intente con el máximo esfuerzo. Y seguro que, en muchos casos, lo que parecía una desgracia acabó bien. Por tanto, no se puede confiar solo en las apariencias.

Dejar que las cosas sigan su curso no es tirar la toalla. Cuando una persona decide proceder así, tiene que estar dispuesta a aceptar cualquier responsabilidad de lo que acontezca.

**Saber resignarse no es fácil**, pero esta actitud de no luchar contra lo imposible podría tener una gran importancia para los longevos, ya que les permite tener una vida más relajada y sin estrés, un factor muy negativo para vivir muchos años.

Me sorprendió cuando escuché esta frase de la boca de Tomi Katsura, que había sufrido durante mucho tiempo a causa de un matrimonio indeseado:

*—Claro que fue muy dura mi vida matrimonial, pero no pensaba en ello. Si uno se preocupa demasiado, la vida no sigue.*

Pienso que si Tomi se hubiera lamentado toda su vida, no hubiera llegado a vivir tanto tiempo.

Yone Koishihara tampoco intenta forzar el curso natural de las cosas:

*—Aunque me pase algo malo, no me detengo. A pesar de que le dé muchas vueltas, cuando no se puede, no se puede. Miro solo hacia adelante.*

Shino Mori ha trabajado mucho para sacar a la familia adelante, pero siempre ha actuado con tranquilidad, dejando que las cosas siguieran su curso, sin perturbarse con lo que sucedía.

Y según su hijo Yoshimori, cuando está turbado por algo, Shino le contesta siempre con su frase favorita:

*—Las cosas siguen su curso natural, así que no te inquietes.*

## **DELICADEZA**

El gerontólogo Nobuyoshi Hirose ha observado, en su estudio de más de ochocientas personas que han superado el siglo de edad, que **muchas de ellas son muy detallistas y delicadas con los demás**. A modo de ejemplo, el doctor Hirose me habló de una mujer de ciento diez años que vivía en una residencia. La señora pidió un perfume para no molestar al resto de los habitantes de la residencia y comentó:

*—Como tengo mal olfato, me preocupa que mi olor pueda estar molestando al personal que me cuida. Si me perfumo, me pueden atender sin importunarles.*

---

*Los detalles y la delicadeza  
son una señal de respeto hacia  
los demás y hacia uno mismo.*

---

Yone Koishihara, de la ciudad de Kyotango, me sorprendió con un comentario similar. Aunque Yone vive sola en su casa, utiliza el servicio público de asistencia dos veces por semana. Este servicio se ofrece a los ancianos que no precisan ingresar en una residencia pero sí necesitan alguna ayuda, especialmente para bañarse.

En Japón, el baño es más común que la ducha y cada hogar tiene una bañera, más profunda que las que se encuentran en los países occidentales. Generalmente, la gente se sumerge en agua caliente hasta el cuello.

Sin embargo, para evitar caídas y por la profundidad de la bañera, muchas personas mayores necesitan ayuda y no se bañan en su domicilio, sino en los centros del servicio de asistencia. Yone también lo hace.

*—Pero yo —aclaró— me baño en casa el día anterior..*

Dejé inmóvil la mano con la que estaba apuntando lo que me contaba la centenaria, y la miré a la cara. Yone estaba sonriendo. A su lado, su nuera Teruyo —que vive enfrente de ella— arrugaba el entrecejo.

*—No tiene sentido que se bañe aquí. Además es peligroso, ¿no? —le pregunté.*

*—Es que no quiero oler mal y que me huelan —respondió Yone tímidamente.*

## **ELEGANCIA PERSONAL**

Finalmente, me gustaría subrayar que los centenarios, sobre todo las mujeres, cuidan muy bien de su imagen personal. En Japón generalmente los ancianos no se cuidan mucho o no quieren mostrar que se preocupan de su apariencia temiendo el qué dirán.

Sin embargo, **las centenarias conceden un papel muy destacado a la feminidad.** Esto no lo he visto mencionado en el estudio del doctor Hirose, así que podría ser simple casualidad, pero entre las siete que he entrevistado no hubo ninguna excepción.

Para los centenarios activos, por su carácter positivo, es fundamental disfrutar de la vida. También, como son extravertidos, hay muchas ocasiones en las que se exponen ante los ojos del público. Y esas ganas de vivir hacen que se asean y arreglen para estar más a gusto consigo mismos y con los demás.

---

---

*El encanto personal no depende de la edad.*

---

---

Por ejemplo, el médico centenario Shigeaki Hinohara (104) cuenta en sus propios escritos que tiene unas quinientas corbatas, y que él mismo selecciona a diario la camisa y la corbata que llevará pensando en el trabajo y en las personas que va a ver ese día.

Como Shigeaki es el centenario más famoso de Japón, tiene muchas oportunidades de estar en lugares públicos, así que necesita cuidar mucho su apariencia. Esta actitud **muestra respeto y honestidad hacia las personas con las que tratará.** En este sentido, también él es delicado.

No hace falta vestir ropas de marca, pero las personas bien arregladas, con ropas aseadas y la mente lúcida siempre son agradables a los ojos de los demás. Además, una corbata puede dar pie a una buena conversación.

Arreglarse bien no es solo para las personas que visitan lugares públicos. Tei Hidaka vive en una residencia de ancianos, **pero nunca descuida su apariencia.** Cuando la visité, Tei estaba sentada en su silla de ruedas y me impresionó mucho verla muy bien maquillada y con las uñas pintadas.

Cuando le dije que me impresionaron sus bonitas uñas tan arregladas, Tei sonrió con un gesto alegre y dijo:

*—Las mujeres tienen que tener encanto sin importar su edad.*

Por esta razón, muchos centros geriátricos ofrecen el servicio de maquillaje a las ancianas como terapia cosmética, ya que se animan al verse bien arregladas. Ser conscientes de ser mujer les da ánimos y el maquillaje podría ser una acción muy potente para su autoestima.

El mayor placer de Yone Koishihara es ir a la peluquería cada dos meses para cortarse el pelo y las uñas, y depilarse la pelusilla de la cara. Su cabello blanco siempre está muy cuidado.

La fotógrafa Tsuneko Sasamoto vestía un chaleco de varios colores claros cuando la vi en persona por primera vez. También utilizaba unas gafas con marcas rojas, que armonizaban bien con su chaleco y creaban un ambiente elegante. Además, llevaba las uñas pintadas de color rosa oscuro. Iba bien cuidada, pero muy natural y nada exagerada.

*—Creo que la moda depende de la coordinación de colores. En Japón, la gente viste colores imprecisos cuando envejece. Pero eso no está bien, se ve la cara oscura. Precisamente, los ancianos deben ponerse colores más claros —dijo Tsuneko—. Hay que usar la cabeza, no el dinero.*

Como había regentado un taller de costura en cierto momento de su vida, tiene muy buenas manos y cose la mayoría de su vestuario, y aunque compre la ropa siempre hace alguna modificación. Así que no le importan las marcas y en ocasiones compra cosas en tiendas de jóvenes. Y en eso radica su originalidad.

Tsuneko dice que cuando realiza entrevistas de televisión o para las revistas, en una fiesta o una recepción elegante, siempre va con los vestidos que ha confeccionado ella misma.

También dice que coordinar la ropa, los accesorios y las gafas, de las que tiene más de diez pares, es un excelente ejercicio mental.

*—Cuando Tsuneko tenía noventa y cinco años, vino a una exposición de fotografías de mi esposo —recordó Kate Klippensteen, una amiga estadounidense de la fotoperiodista—. Apareció toda de negro, la capa negra, los pantalones, botas, y el sombrero, todo negro, con mucho estilo. Fue muy impactante. Era carismática y tenía un aura especial.*

Para el esposo de Kate, el fotógrafo Yasuo Konishi (60), Tsuneko es también un ser especial:

*—Nunca la he visto como una anciana. Es sexy y yo, como hombre, no puedo descuidarme ni un segundo ante su perspicacia.*

El encanto de Tsuneko no es solo la apariencia, sino su postura hacia la vida, que disfruta con avidez. Considera que, en Japón, la gente se preocupa demasiado de lo que piensan los demás: ¿cómo me ven?, ¿qué impresión estoy dando? Y, por culpa de eso, las personas se inhiben y no hacen lo que realmente desean.

Especialmente, como he mencionado en el capítulo dedicado al amor, muchos piensan que los ancianos ya no tienen edad para enamorarse o para arreglarse. Aunque no sea cierto, Tsuneko advierte sobre esta tendencia:

*—Muchas mujeres dicen que ya no tienen edad para estar guapas, pero creo que no hay ningún mérito en mostrarse humilde. Hay que mimarse. Y por eso, es preciso ir arreglada para estar más atractiva.*

**Aunque la fotoperiodista también enfatiza que la atracción no viene solo de la apariencia, sino también del interior, y este se enriquece gracias al conocimiento.**

*—Me parece que a las mujeres de mediana edad de hoy les falta esforzarse. Si tienen tiempo de almorzar en buenos restaurantes, cotorrear o ir de compras, también deberían hacer algo aunque solo sea para aprender. Lo que sea está bien —afirmó Tsuneko—; estoy convencida de que el ser humano debe utilizar su mente mientras está vivo.*

## DECÁLOGO

---

**1**

UNA PERSONA AMABLE, EDUCADA, LIBERAL, CURIOSA Y RESUELTA  
VIVE MÁS AÑOS.

**2**

LLEVA UNA VIDA TRANQUILA, POSITIVA, OPTIMISTA Y SOCIABLE.

**3**

ADÁPTATE A LAS SITUACIONES Y HAZ FRENTE A LOS PROBLEMAS.

**4**

CONTRÓLATE Y CUÍDATE, TU BIENESTAR ES IMPORTANTE.

**5**

SABER RESIGNARSE NO SIGNIFICA TIRAR LA TOALLA, SINO SEGUIR  
ADELANTE.

**6**

SÉ CONSTANTE, LA REGULARIDAD ES MUY IMPORTANTE EN TODOS  
LOS ACTOS DE LA VIDA.

**7**

ENTRENA TU CEREBRO LLEVANDO UN DIARIO, LEYENDO,  
CHARLANDO, ESTUDIANDO...

**8**

TEN AMIGOS, SON EL MAYOR TESORO DE UNA VIDA LARGA.

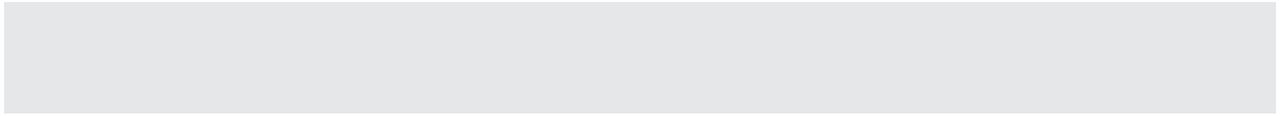
**9**

NO TE RINDAS JAMÁS Y DISFRUTA DE LA VIDA.

**10**

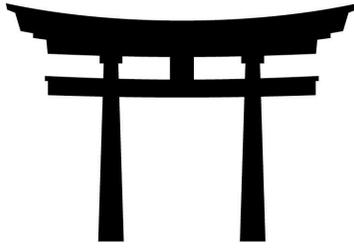
APRENDE COSAS NUEVAS, EL ATRACTIVO TAMBIÉN ESTÁ EN EL  
INTERIOR.





## CAPÍTULO 9

# MUERTE





La muerte llega un día sin falta, es ley de vida. Aun así, generalmente, todos deseamos que llegue lo más tarde posible, a menos que se padezca un tremendo sufrimiento. **Si tenemos que morir, queremos hacerlo sin padecer.** Este es el deseo universal del ser humano. Por esta razón, el templo budista Kichiden-ji recibe continuas visitas de ancianos todos los días. Situado en Nara, es más conocido como Pokkuri-dera, «el templo de la muerte repentina», pues tiene fama de conceder, a quienes acuden a él, un final apacible y sin una larga agonía.

Aunque sea posible vivir mucho tiempo —el límite, según datos publicados en 2016, parece estar en los ciento veinticinco años—, la realidad es que en la última etapa de la existencia hay que enfrentarse a la decadencia física y mental, de modo que, por lo general, no se puede prescindir del auxilio de otras personas incluso para las necesidades de la vida diaria.

En la novela *Los viajes de Gulliver*, que ya mencioné en la introducción, también se describen las pesadas cargas a las que el ser humano tiene que enfrentar cuando envejece, y se presenta la muerte como un eterno reposo que permite escapar de ellas.

Durante mi investigación, vacilé —como me había ocurrido ya al tratar el amor y sus sentimientos más íntimos— a la hora de preguntar a los centenarios qué pensaban de la muerte, de su propia muerte. Me parecía cruel, ya que los mayores están más cerca de ella, y temía que mis preguntas les obligaran a enfrentarse a cuestiones que preferían evitar o incluso ignorar.

A pesar de mi vacilación, muchos de ellos dijeron que **no pensaban nada sobre el fin de sus vidas**. No sé si estaban ocultando sus verdaderos sentimientos, o si esas palabras significaban que no querían pensar o estaban intentando no hacerlo. Aunque también podría ser que realmente se hayan liberado de la idea de la muerte.

En sus largas vidas, muchos centenarios han pasado momentos en que han sentido la muerte muy cerca, especialmente durante la guerra. También han despedido a muchas personas próximas como su pareja, amigos y familiares.

Algunos centenarios me contaron que han perdido a sus hijos. Si se tiene en cuenta que las personas a las que he entrevistado sobrepasan el siglo de vida, sus hijos suelen tener más de setenta años de edad. Y aunque su fallecimiento siga el curso natural de las generaciones, esto no impide que los centenarios sientan que sus descendientes, más jóvenes que ellos, se han marchado primero. En el budismo, se dice que rezar por el alma del hijo difunto es uno de los más dolorosos acontecimientos que puede sufrir el ser humano. Cada vez que escuché decir a un centenario que le había ocurrido esto, sentí una enorme pena.

Yone Koishihara había perdido a su nieta a causa de la leucemia. Habló muy poco de ello y, mientras lo hacía, era evidente que le producía una gran tristeza recordarlo:

*—Despedir a una persona joven es inaguantable —dijo con la cabeza baja.*

---

*El único dolor de vivir mucho tiempo  
es tener que despedir a mucha gente.*

*YONE KOISHIHARA*

---

Por otra parte, en cuanto a su propia muerte, los centenarios hablan de ella como si no fuera nada, como si estuvieran libres de ella, **no piensan, niegan ni temen, ya que consideran que es parte de la vida**.

Algunos ya se han preparado para ese momento que llegará sin falta, y otros buscan la mejor manera de vivir para morir bien. Precisamente, porque están más cerca de la muerte, la enfrentan con más seriedad que nadie.

La actitud ante la muerte refleja las facetas de la personalidad, las perspectivas religiosas y las formas de vida de cada individuo.

## HOMBRE PREVENIDO VALE POR DOS

Tomotaro Aikawa ya está dispuesto para cuando llegue el momento de despedirse de este mundo, aunque considera que **la muerte no es nada especial, sino la continuación de la vida.**

*—Puedo morirme en cualquier momento. Si sucediera hoy, no pasaría nada —respondió con tranquilidad este antiguo prisionero de guerra cuando le pregunté tímidamente sobre su opinión.*

Digo «tímidamente» porque no estaba segura de si le molestaría la pregunta o no. Pero Tomotaro me contestó como si estuviera hablando de sus actividades diarias. Según me explicó, ya ha repartido los bienes entre sus familiares y ha elaborado una lista de personas a quienes se debe informar sobre su fallecimiento.

A pesar de que está bien preparado para cuando llegue ese momento, la muerte no ocupa su pensamiento.

*—No pienso nada acerca de la muerte, no está en mi cabeza. Estoy libre de ella —enfaticó Tomotaro—. Creo que la edad es solo un número.*

---

*Siento que nunca moriré porque  
la muerte es también parte de la vida.*

*TOMOTARO AIKAWA*

---

Este centenario dijo que cuando estuvo más próximo a morir, mientras estuvo detenido en Siberia, se apegó más a la vida y al deseo de regresar a casa, con los suyos. Pero esta vez, ahora que es mayor y la muerte vuelve a acercarse de nuevo, siente que está libre de ella.

Aun así, Tomotaro tiene el sueño de ver los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 con sus bisnetos. Se dedica a estudiar las causas de muerte en los ancianos leyendo atentamente las esquelas del periódico, con el objetivo de cuidar su propia salud.

*—Según mi estudio, la mayor causa de muerte en ancianos es la neumonía. Tengo que cuidarme mucho para no cogerla —resaltó el animoso centenario.*

## MORIR ES VIVIR

Para Jiro Nishikawa (106), que estuvo a punto de morir hace ochenta años, la muerte es una filosofía. Él considera que morir es vivir.

*—Es ley de vida que todos muramos. Es un fenómeno natural. Nosotros, los que vivimos ahora, tenemos*

*que pensar —explicó Jiro de modo apacible— cómo debemos vivir respetable y lógicamente.*

Jiro es uno de los pocos supervivientes de la violenta represión bajo la Ley para el Mantenimiento del Orden Público, que fue establecida en 1925 con el fin de controlar a los comunistas y a quienes se oponían al Gobierno.

En 2015 este centenario llamó la atención del público japonés al opinar sobre un proyecto de ley relacionado con la seguridad. Con este proyecto, el Gobierno actual está intentando modificar la Constitución que prohíbe al país participar en guerra alguna, pero muchos ciudadanos japoneses están en contra. Jiro es uno de los que han protestado. Se opone al cambio de la Constitución, y de la connotación pacífica que la caracteriza, por su experiencia cuando fue detenido y torturado por la autoridad.

Cuando vi en algunos artículos que este activista centenario había expresado lo que pensaba, me llamó la atención no solo por su edad longeva, sino también porque es un testigo directo de la historia negra de su país. Tenía muchísimas ganas de hablar con él y escuchar su experiencia en persona —no se tiene la oportunidad de conocer a un activista tan veterano todos los días—, así que le pedí una cita inmediatamente y lo visité en su hogar.

Jiro vive en Osaka, la segunda ciudad más grande de Japón, con su hijo de setenta y dos años. Perdió a su esposa hace ocho y a una hija recientemente. Es bajo de estatura, al igual que otros centenarios que he conocido, y tiene encorvado el cuello, pero mantiene firme el paso. La espesa cabellera blanca y la mirada aguda tras sus gafas le dan un aspecto intelectual.

El centenario activista me hizo pasar a su despacho, donde guarda cientos de libros y un escritorio repleto de papeles. Me explicó que pasa la mayor parte del día allí, estudiando y escribiendo sus artículos de protesta.

Aunque le gusta acudir a los actos de protesta —participó en ellos de continuo hasta que cumplió sus ciento cinco años—, ahora va únicamente cuando alguien puede acompañarle, por miedo a caerse en la calle. Pero los inconvenientes físicos no le impiden estar activo.

*—Es muy parecido el ambiente de ahora y el del tiempo en que Japón participó en la guerra, por eso hay que levantar la voz —comentó Jiro en un tono calmado pero severo, y empezó a hablar sobre su larga trayectoria.*

Jiro Nishikawa nació en un pueblo pesquero de la provincia de Mie, a unos cien kilómetros al este de Osaka. Era el sexto hijo de la familia. En la época era costumbre que los hijos, salvo el primogénito, salieran de casa para trabajar fuera, de modo que Jiro empezó como aprendiz en una tienda de pegamentos de Osaka a los trece años de edad.

*—Trabajé mucho. Tenía que transportar unos sesenta kilos de almidón, un material que se utilizaba como pegamento, en una carreta. En Osaka hay muchas cuestas y las calles no estaban pavimentadas como hoy. Fue muy duro —contó detalladamente, como si hubiera ocurrido ayer.*

Por la influencia de su patrón, que era de religión protestante, Jiro se bautizó a los quince años. Con la idea de ser pastor, volvió a la escuela secundaria apoyado por su hermano mayor. Más tarde, entró en una universidad protestante.

*—Quería ser pastor porque pensaba que así tendría la comida asegurada. De modo que mi motivo —confesó— fueron más las necesidades de la vida que las de la fe.*

Al poco de entrar en la universidad, conoció a un grupo relacionado con el Partido Comunista. Apenas seis meses después, fue expulsado del centro docente por participar en una protesta contra la guerra que Japón estaba iniciando contra China.

En aquella época, la sociedad japonesa se militarizó cada vez más. La policía política controlaba a los ciudadanos y nadie podía criticar al Gobierno.

*—La universidad abrió mis ojos. Fui porque, simplemente, quería ser pastor, pero conocí el comunismo y el marxismo. También aprendí que la religión es una prueba de que el ser humano vive solo en la circunstancia colectiva —explicó el centenario.*

Aquí, Jiro se lanzó a hablar sobre la teoría de la religión, sorprendiéndome con sus profundos y amplios conocimientos. Mientras le estaba escuchando, me di cuenta de que se desviaba del tema original al de la religión, así que tuve que hacerle retroceder a la conversación inicial.

Después de ser expulsado, Jiro ayudó al grupo comunista repartiendo panfletos en los que se criticaba el militarismo del Gobierno. Él no pertenecía al Partido, únicamente apoyaba a sus miembros, pero a la policía política no le importaba la diferencia y lo arrestaron junto a su esposa, con quien se había casado un año antes.

La detención duró once meses y lo torturaron continuamente. Jiro tenía veinticinco años en aquel momento.

*—Más que miedo, fue sorpresa. De repente aparecieron en mi casa sin ninguna orden de arresto y sin explicar la razón de la detención —comentó—. En los interrogatorios, me sujetaron a una silla con las esposas y me golpearon en los muslos con un palo de cerezo, que es una madera muy dura, y me chamuscaron la nariz con una vela. Los muslos se me hincharon y durante diez días no podía siquiera caminar —contó Jiro sin exageración, señalándome una mancha negra en su nariz que le quedó como rastro de la tortura sufrida hace ochenta años—. Además, un policía me dijo que no sería juzgado si me mataba «por error», pues yo me oponía al emperador.*

La policía política lo acusó falsamente de pertenecer al Partido Comunista, y las torturas continuaron sin piedad.

Aunque el centenario aseguró que no había tenido miedo, confesó que, mientras lo torturaban, en varias ocasiones había cruzado por su cabeza la posibilidad de morir. Jiro no olvidaba que, un año antes de su detención, el escritor de literatura proletaria Takiji Kobayashi fue asesinado a golpes por la policía política.

*—Pero, al final, no me mataron. Tal vez —dijo sarcásticamente, sonriendo por primera vez— pensaron que no había mérito alguno en matar a un ser insignificante como yo.*

Jiro fue procesado con una acusación inventada por la policía. Aunque no entendía por qué tenía que ser castigado por un delito que nunca había cometido, admitió sumisamente aquello de lo que se le acusaba porque no quería que continuaran torturándolo. Por consiguiente, fue condenado a dos años de cárcel con tres años de sentencia en suspenso.

Después de recuperar la libertad, Jiro se incorporó a la empresa de harinas que dirigía su hermano mayor. Pero apenas cuatro años más tarde, fue arrestado nuevamente por haber llevado un panfleto de una reunión de comunistas que le había dado un amigo. En esta ocasión, lo enviaron a prisión cuatro años.

*—La segunda vez que me detuvieron, intenté evitar ser torturado, así que no lo hicieron. Pero la cárcel era horrorosamente antihigiénica. No había servicios, sino un hoyo en la celda para defecar. Tenía que comer en la misma celda, donde olía muy mal. También las chinches me atormentaron —relató el centenario activista.*

Cuando salió de la prisión, Japón luchaba en la Segunda Guerra Mundial. Jiro fue reclutado inmediatamente. Pero sus dos detenciones y los años de reclusión lo habían debilitado, de modo que el comandante del regimiento lo devolvió a casa porque consideró que no podría servir a la patria en tal condición física.

La guerra terminó con la derrota de Japón en 1945. Y la Ley para el Mantenimiento de Orden Público que por dos veces arrojó a Jiro al infierno fue abolida ese mismo año.

En la actualidad, después de haberse jubilado como vicepresidente de la empresa familiar, el centenario activista sigue trabajando aún para que se haga justicia a las víctimas de aquella maldita ley, que ahora son menos de cuatrocientas personas. También continúa activo para impedir que Japón repita el error de intervenir en cualquier guerra.



## LAS ENSEÑANZAS DE TODA UNA VIDA

Tras haberse asomado varias veces al borde de la muerte en su larga existencia, Jiro Nishikawa piensa que ha vivido hasta hoy porque un poder grande e invisible así lo desea:

—No es tanto decir que yo he vivido más de cien años, sino que más bien siento que un poder grande, generalmente lo que la gente llama «Dios», ha deseado que yo viva hasta hoy. Así que voy a dejar mi vida en manos de Dios, aunque este Dios sea una presencia que el ser humano ha inventado.

Jiro ya ha repartido sus propiedades entre sus hijos, a los que **está preparando para el momento de la despedida**. No tiene deseos especiales acerca de los asuntos posteriores a su fallecimiento, salvo una cosa: donar su cuerpo a una universidad para que los estudiantes de medicina hagan prácticas.

*—La vida y la muerte son cosas mundanas. No hace falta celebrar un funeral por mí, pero, pase lo que pase, mis hijos tienen que entregar mi cuerpo a la universidad. Es muy importante para mí, porque eso fue*

*una promesa que hicimos mi difunta esposa y yo. Ella también donó su cuerpo. Así que tengo que cumplirla —dijo firmemente mostrando su amor por su mujer, que le sonríe desde una fotografía en la pared.*

## CONVERTIRSE EN VIENTO

Por su parte, Masako Murase (104) ha pensado seriamente en la muerte, ya que ha despedido a muchas amigas suyas. Aunque no ha encontrado la respuesta, **acepta que también le llegará el día** y que lo hará a su manera.

Conocí a Masako a través de la directora de un centro de servicios para ancianos. No se trata de una residencia, sino de un centro de día, un establecimiento que ofrece servicios de entretenimiento para que los ancianos acudan y disfruten diariamente.

La directora me comentó que una centenaria había escrito el ideograma «viento» en caligrafía para un acto del centro. Esa señora fue Masako. Según la directora, escribió la palabra «viento» porque es lo que quiere ser cuando muera. Al escuchar esta historia, tuve ganas de conocerla y decidí visitarla en el centro.

Cuando llegué, la gente del centro estaba terminando el almuerzo y parecía muy ocupada con muchas personas mayores que se movían bulliciosamente. Mientras buscaba donde colocarme entre tanta gente, Masako apareció acompañada por un asistente.

A primera vista dudé que fuese ella, pues, como otros centenarios a los que he conocido, no parecía ser tan mayor. De pequeña estatura, su postura era recta y elegante. Me impresionó la bonita combinación de sus gafas con marcas azules, su cabello blanco y el chaleco azul.

Masako Murase nació en 1912 en una familia acomodada de Tokio. Era una chica muy activa y revoltosa. Según cuenta, siguió el camino común de aquella época y se casó con la persona que sus padres le presentaron después de haberse graduado en un instituto.

Aun así, asegura que fue feliz. Tuvo cuatro hijos y vivió en Hiroshima y Kobe por los traslados de su esposo, que trabajaba en una compañía de seguros. Como ama de casa, aprovechó su tiempo libre y aprendió labores y caligrafía.

Ahora Masako vive sola en una casa junto a la de su hijo. Lleva una vida libre y no se siente sola.

*—Me levanto cuando me da la gana. Nadie me dice nada, vivo a mi aire —me explicó alegremente.*

*—Hasta que tuve los cien años, nunca había pensado en mi edad —dijo Masako—. Pero, al cumplirlos, de repente sentí mucha diferencia, me vi muy mayor.*

Me pareció gracioso que lo resumiera así, porque muchas personas más jóvenes, entre los cuarenta y los cincuenta, sienten lo mismo y lo expresan con palabras parecidas. De hecho, yo también he sentido una gran diferencia después de haber cumplido los

cuarenta. Y no esperaba que a los cien años también se notara un cambio respecto a los noventa. Así que se lo dije francamente.

*—Sí, claro —me explicó Masako—. Al cumplir los cien años, noté la diferencia mucho más que cuando era joven. Creo que cien años de edad es la frontera de la vejez.*

Aun así, como he dicho antes, Masako sigue bien erguida, lo que la hace aparentar veinte años menos de su edad. Me comentó que ha tenido mucho cuidado en mantener una buena postura. Ella cuida muy bien su apariencia, y caminar tan derecha forma parte de su porte elegante.

Según Taeko Oi, la directora del centro, la centenaria es objeto de admiración no solo entre los ancianos, sino también entre el personal que trabaja en el centro:

*—Toda la gente de aquí quiere ser como la señora Murase, por su elegancia y su franqueza. Tiene muy buen gusto y eso se deja ver también en sus labores y artesanías.*

Otro encanto de Masako es la franqueza, gracias a la que ha establecido amistades firmes desde su juventud. Y considera que haber tenido muchas amigas es la clave de su longevidad, aunque todas ellas ya han fallecido.

*—Éramos amigas desde el instituto y estuvimos muy unidas toda la vida, aunque ya se fueron todas después de cumplir los noventa años —dijo con melancolía—. Hablábamos como niñas románticas que desapareceríamos silenciosamente de este mundo y así fue, ellas se fueron silenciosamente.*

Al hacer este comentario, le pregunté sobre la palabra «viento», que Masako relacionaba con la muerte. La centenaria me dijo que simplemente le gusta cómo se escribe:

*—Me siento muy bien cuando caligrafío la palabra «viento», como si me convirtiera en él. Así que le digo a la gente de mi entorno que, cuando me muera, piensen que me he convertido en viento. Además, hablaba con mis amigas de desaparecer de este mundo como el viento.*

Masako pasó a hablar sobre su propia muerte:

*—Pensaba mucho en ella hasta el año pasado. Pero este año —comentó con indiferencia— ya perdí el interés.*

Me llamó la atención la forma de expresarlo, como si estuviese hablando de algo práctico, más de una afición que de la muerte, pero Masako estaba muy seria.



## LA DECISIÓN DE MASAKO

Quería saber cómo podría terminar la vida de una manera satisfactoria. No tengo religión ni creencia alguna. No soy nada más que una anciana. Para intentar aclararlo, leí muchos libros acerca de la muerte, pero no pude encontrar una respuesta convincente. Así que he decidido dejar la muerte al azar.

Con sinceridad, me sorprendió saber que Masako había pensado profundamente en la muerte. De hecho, lo que más me asombró fue que una centenaria mostrase inquietud hacia la muerte, ya que no me había encontrado con otro caso así en mis anteriores entrevistas. Estaba convencida de que los centenarios con tantos años de vida ya estaban libres de esos pensamientos, y me había equivocado.

Tras haber confesado su preocupación, Masako pareció sentirse aligerada, como si aquella se hubiera desvanecido. Volvió a sonreír y continuó con su franqueza de siempre:

*—Aun así, no sé cómo voy a reaccionar en realidad cuando llegue la hora. Ahora estoy muy ocupada con la vida diaria y no tengo tiempo para pensar en el tema. Es más importante para mí en este momento decidir cómo voy a cocinar los rábanos que tengo delante que reflexionar sobre la muerte —concluyó mientras se reía como una adolescente.*



## CONSEJOS PARA LA LONGEVIDAD

El viaje al mundo de la muerte protagoniza el poema anónimo *Consejos para la longevidad*, que se puede encontrar impreso en diversos objetos, como pañuelos y tazas, en numerosos templos budistas.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus sesenta **años**, dile que estás ausente.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus setenta **años**, dile que es todavía temprano para irte con ella.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus setenta y siete **años**, dile que esté tranquila, que la vejez acaba de empezar.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus ochenta **años**, dile que todavía te sientes muy útil.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus ochenta y ocho **años**, dile que quieres comer más arroz antes de acompañarla.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus noventa **años**, dile que no hace falta apurarse.

Cuando la muerte venga a buscarte a tus noventa y nueve **años**, dile que irás cuando llegue el momento de hacerlo.

---

## LA FELICIDAD DESPUÉS DE LOS CIEN

En el campo de la gerontología, llama la atención que los **centenarios tienen un alto nivel de percepción de la felicidad** a pesar de que sus condiciones físicas —el cuerpo, la salud— y cognitivas —«la cabeza», como dicen muchos— ya no son las de antes.

Con el paso de los años, todos los seres humanos tenemos que afrontar dificultades físicas y mentales en mayor o menor grado, no solo los mayores que están en cama y los que necesitan ayuda.

Los centenarios tienen ciertas limitaciones. E incluso aquellos que tienen una salud de hierro ya no pueden moverse como lo hacían cuando eran más jóvenes. Y a edades avanzadas resulta casi imposible evitar los problemas en la vista y en el oído. Además, aunque no se padezca demencia, es frecuente olvidarse de las pequeñas cosas cotidianas.

También ocurre que muchos centenarios han perdido a sus parejas, familias y amigos, lo que afecta a su estado de ánimo.

Aparentemente, estas situaciones físicas y mentales que rodean a los ancianos los limitan a la hora de practicar algunas cosas. Esto es precisamente lo que más teme la gente al acumular años. Pero, según los médicos, **la felicidad de los centenarios no depende necesariamente del estado físico o mental.**

El gerontólogo Nobuyoshi Hirose explica que la alta sensación de felicidad de los centenarios se debe a tres aspectos: el personal, el social y el espiritual.

Su aspecto personal crece cuando se debilitan sus funciones físicas. Para compensar esa falta de fuerza corporal, los centenarios seleccionan aquellas cosas que pueden hacer bien, se concentran en ellas y, así, mejoran sus capacidades personales. Es decir, se liberan del egocentrismo que todos tenemos en mayor o menor grado.

En el aspecto social, los centenarios se concentran en cosas positivas y en aparentar menos. El doctor Hirose lo resume así:

*—Aunque estén en la cama, siempre encuentran algo positivo. Por ejemplo, a una centenaria que entrevistamos para nuestro estudio no le importaba estar encamada porque así podía ser una compañera de conversación para su hija. De esta manera, encuentran cosas positivas dentro de lo que cabe y no intentan forzarse a ellos mismos a hacer más de lo que pueden.*

El tercer aspecto consiste en prestar más atención a los puntos de vista espirituales que a los personales, y es el más singular de los centenarios. Está basado en la gerontrascendencia, desarrollada por el sociólogo sueco Lars Thorstam. Según esta teoría, los ancianos traspasan las separaciones del espacio temporal en sus pensamientos y, gracias a ello, **sus conciencias pueden viajar libremente entre el pasado y el futuro.**

Me parecía raro incluir la espiritualidad en una investigación seria sobre la gerontología. Ante mis dudas, el doctor Hirose me aclaró que no pocos centenarios hablan de cosas que van más allá del espacio temporal:

*—Es todavía una hipótesis, pero es posible que, al envejecer, cambie la manera de pensar. Los ancianos pierden interés en ganar mucho dinero o alcanzar una posición alta en la sociedad; al contrario, encuentran la felicidad dando más importancia a la continuidad de los antepasados a través de sus hijos y a considerar a la persona misma como una parte de la naturaleza.*

Este prestigioso gerontólogo me contó otros ejemplos.

Según Hirose, un hombre de ciento siete años de edad afirmaba que al envejecer se hace necesario el auxilio de otras personas, pero a cambio se consiguen más oportunidades de pensar:

*—Yo he vivido con la Tierra. Mis piernas ya están debilitadas y ahora paso más tiempo en la cama, pero eso está bien porque tengo más tiempo para pensar en muchas cosas.*

Y otro hombre encamado, de ciento cinco años, le contó a Hirose que recordaba cosas que hizo en el pasado y cantaba, así que no se aburría.

Los dos aceptaban las debilidades físicas derivadas de la vejez y habían reconocido los aspectos positivos de las circunstancias en que se encontraban. Además, ambos hablaban sin las barreras del espacio temporal, sintiéndose parte de la naturaleza o viajando por el pasado.

De esta manera, los centenarios mantienen la tranquilidad mental y se sienten felices. Al eliminar las barreras del espacio y del tiempo, quizá para ellos la muerte también está en el mismo plano y no hay por qué temerla.

## DECÁLOGO

---

**1**

CONCÉNTRATE EN LAS COSAS POSITIVAS, ENRIQUECERÁN TU VIDA  
HASTA EL ÚLTIMO DÍA.

**2**

LA MUERTE FORMA PARTE NATURAL DE LA VIDA, NO HAY QUE  
TEMERLA.

**3**

UNA EXISTENCIA PLENA Y FELIZ MERECE LA PENA, AUNQUE TENGA  
UN FINAL.

**4**

PIENSA EN LA MUERTE, PERO NO OLVIDES DISFRUTAR DE LA VIDA.

**5**

ACEPTA QUE TU VIDA SE ACABARÁ, PERO ESFUÉRZATE EN LLENARLA  
DE COSAS QUE MEREZCAN

LA PENA.

**6**

RECUERDA EL PASADO Y DISFRUTA DEL PRESENTE.

**7**

SÉ FELIZ HASTA EL ÚLTIMO DE TUS DÍAS Y NO PERMITAS QUE EL  
MIEDO A LA MUERTE  
TE LO IMPIDA.

**8**

HAZ QUE EL TRAYECTO ENTRE EL NACIMIENTO Y LA MUERTE SEA  
INOLVIDABLE.

**9**

NO TE LAMENTES POR LOS QUE YA SE FUERON, SIGUEN VIVOS EN TUS  
RECUERDOS.

**10**

EL FINAL LLEGA CUANDO HA DE LLEGAR, NO TE INQUIETES Y DÉJALO  
AL AZAR.







# EPÍLOGO

Los centenarios me contaron apasionadamente la trayectoria de sus largas vidas, las cosas que estaban haciendo, sus objetivos y los sueños para el futuro. No solamente desbordaban energía, sino que me la transmitieron.

A lo largo de mi investigación he comprobado que los hábitos y las costumbres de los centenarios son tan diferentes como lo han sido sus largas vidas, aunque sí comparten el afán por cuidarse, por mantenerse activos física y mentalmente, por relacionarse y por disfrutar de los años que les quedan.

Los centenarios a los que entrevisté parecían frágiles, bajos y delgados. En buena medida, su constitución física se debe a la falta de una nutrición adecuada durante sus primeros años de vida. Sin embargo, cuando hablé con ellos y los conocí, pude percibir la gran energía que irradiaba de sus pequeños cuerpos. Y en más de una ocasión al terminar la entrevista, he tenido la sensación, realmente extraña, de que esos centenarios habían crecido a mis ojos.

## LAS CLAVES DE LA LONGEVIDAD

---

- Masticar bien (unas treinta veces) al comer.
- No llenar nunca el estómago por completo.
- Beber un poco de alcohol tonifica y alegra.
- Ser optimista, hay que dejar que las cosas sigan su curso natural.
- Tener la mente abierta y ser honesto con los propios deseos.
- Mover el cuerpo y cuidarse uno mismo cuanto se pueda.
- Hacer ejercicios mentales.
- Cuidar el aspecto físico y la indumentaria.
- Conservar las ganas de saber y buscar información.
- No rendirse jamás.
- Ser amables y dar las gracias a la vida y a los demás.
- Soñar con el pasado, con el presente y con el futuro.

---

Ellos han vivido unas vidas largas y muy intensas, más de cien años en los que las alegrías y las satisfacciones han convivido con las penurias y, naturalmente, los malos momentos. Pero cuando les pregunté sobre el acontecimiento más difícil de su longeva existencia, muchos de ellos dijeron que ya no lo recordaban, como tampoco recordaban sus momentos especialmente felices.

Me pareció que los centenarios solo viven el momento. Todas las cosas que ocurrieron han ido pasando con el tiempo, y los cien años —como dijo el antiguo poeta japonés Basho Matsuo— no son más que la acumulación de los días.

---

*Los meses y días son viajeros de la eternidad.  
Así pasan los años que vienen y se van.*  
*BASHO MATSUO*

---

El tiempo cuenta igual para todos, y durante la elaboración de este libro fallecieron Shino Mori, Jiro Nishikawa y Tei Hidaka, de quienes guardo un recuerdo muy cariñoso.

Conocer a todas las personas centenarias que aparecen en este libro fue inolvidable. Fueron realmente encantadoras y siempre hubo muchas risas. Los momentos que he compartido con ellas están, sin duda, entre los más felices de mi vida.



# ÁLBUM FOTOGRÁFICO







El lema de Hidekichi Miyazaki (106), el centenario más rápido del mundo, es «nunca me rindo».



El mayor sueño de Hidekichi Miyazaki es correr un día junto a Usain Bolt.



Después de casi un siglo, a Jiro Nishikawa (106) aún le queda un rastro de quemadura en la nariz provocado por las torturas a las que fue sometido cuando tenía 25 años. Afortunadamente, aquel tiempo queda muy lejos, y en la actualidad Jiro pasa la mayor parte del día en este despacho rodeado de miles de libros.



Masako Murase (104) causa admiración por su elegancia y su franqueza.



Mechi Minami (102) se ríe mucho. Le encanta salir y nunca se queda en casa, tuve que visitarla muy temprano para poder encontrarla.



La nadadora Mieko Nagaoka (102) fue galardonada por haber establecido un nuevo récord de 800 metros en la categoría de más de 100 años. En total, cuenta con veinticinco récords mundiales y veintiocho nacionales.



Mieko Nagaoka ha desafiado todas las dificultades gracias al lema «donde hay voluntad, hay un camino». En la imagen posa junto a su hijo Hiroyuki.



Noboru Kurata (102), exalbañil y ceramista en la actualidad, ha sido reconocido, oficialmente, como un hombre responsable. Incluso ha sido galardonado por su buen comportamiento.



El trabajo es el motor de la vida de Saneyoshi Noh (98). Cuida él solo de este campo de una hectárea, donde cultiva principalmente caña de azúcar.



Para Saneyoshi Noh (98), el acontecimiento más importante de su vida es haberse casado con su esposa Miyoka.



Shino Mori (111), la reportera de televisión de más edad del mundo, es encantadora, y atrae a toda la gente con su sonrisa cariñosa. Le encanta cantar y bailar y no le importa tener que desplazarse en una silla de ruedas.



Hiroaki Kaneko, fundador de Amakusa TV, admira la actitud alegre y extrovertida de Shino-chan, que no cambia ante nadie, aunque se trate del mismísimo primer ministro de Japón.



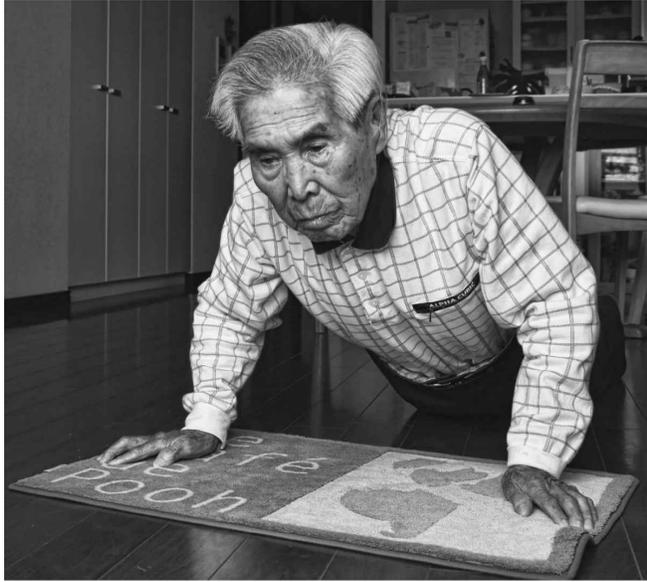
En su juventud, Tei Hidaka (111) fue una mujer adelantada a su tiempo. Siempre lleva las uñas maquilladas: para ella, las mujeres transmiten encanto sin importar su edad.



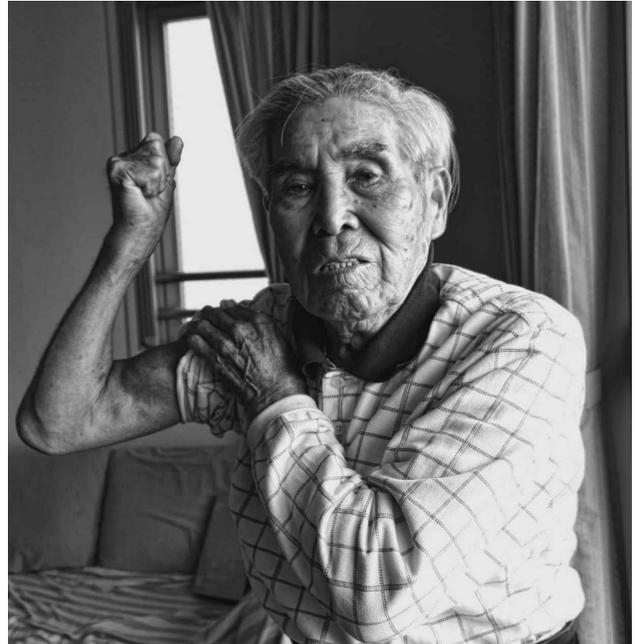
A Tomi Katsura (98), de religión protestante, le gusta participar en la clase de ejercicios con personas más jóvenes que ella.

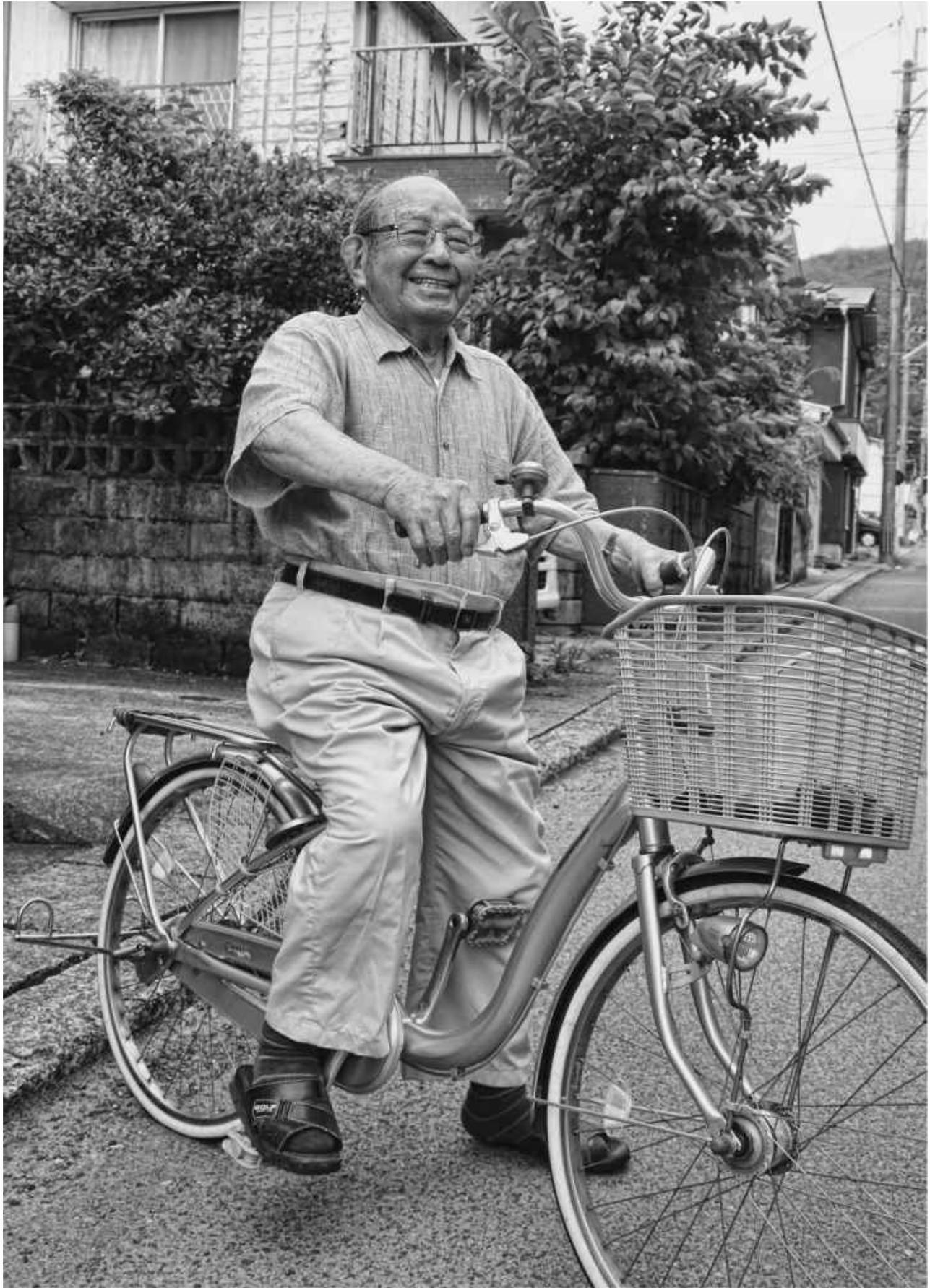


Tomishige Shimizu (100) ha conseguido mantener un cuerpo robusto gracias a su afición de pescar en el Kyotango, donde el clima es muy severo en invierno.



Tomotaro Aikawa entrena todos los días con los instrumentos que él mismo ha inventado.





Para Toshinori Wakamatsu (100), la bicicleta es su compañera. Viaja siempre con ella a dondequiera que vaya. Con su aspecto, nadie puede ni siquiera imaginar que ya haya vivido un siglo.



A Tsuneko Sasamoto (101), la primera fotoperiodista femenina en Japón, una vida feliz consiste en vino, chocolate y amor. Fotografía de Yásuo Konishi.



La forma de vestir de Tsuneko Sasamoto es siempre original y a la moda. Fotografía de Yásuo Konishi.



Yone Koishihara (100) recuerda el sabor de la primera banana que comió: «Me sorprendió que existiera una cosa tan deliciosa». En la actualidad pasa la mayor parte del día en casa. Le encanta hacer punto y regalar sus tejidos.



# BIBLIOGRAFÍA

## LIBROS

- Arakawa, N. y Tanaka, H. (2001), *Hyakusai no Shokutaku*, Chuo-Ku, Japón: Kosaido Publishing.
- Archivo municipal de Yokohama (31 de marzo de 2010). *Shishi Tsushin*, n.º 7.
- Hata, K. (2011), *Byoki no Nihon Kindaishi*, Tokio, Japón: Bungeishunju Ltd.
- Hinohara, S. (2011), *Inochi wo hagukumu*, Tokio, Japón: Chuohoki Publishing Co., Ltd.
- (2011), *Hinohara Shigeaki 100 sai*, Tokio, Japón: NHK Publishing Inc.
- (2012), *Inochi no tsukaikata*, Tokio, Japón: Shogakukan Inc.
- (2013), *Shi wo koete*, Tokio, Japón: Ikiiki Co.
- Hinohara, S. y Amano, S. (Lui Ying) (2011), *Byoki ni naranai 15 no shokushukan. Tanoshiku ikiru chouju no hiketsu*, Tokio, Japón: Seishun Publishing Co., Ltd.
- Kaibara, E. (2005), *Yojokun*, Matsuda, M. (trad.), Tokio, Japón: Chuo Koron Shinsha.
- Kenkyukai, K. Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology y Facultad de Medicina de la Universidad de Keio (2003), *Hyakusai Hyakuwa*, Nitto Shoin.
- Kindaichi, H. (1975), *Nihonjin no Gengo Hyogen*, Kodansha Gendai Shinsho.
- Kita, Y. (2008), *Takumi no kuni Nippon*, Tokio, Japón: PHP Shinsho.
- Komoto, M. (2001), *Gendai Nihon ni okeru senzo saisi*, Tokio, Japón: Ochanomizu Shobo Co., Ltd.
- Miyazaki, H. (2014), *103 sai Sekai Saisoku no Ojiichan Splinter*, Tokio, Japón: Nihon Bungeisha.
- Nagaoka, M. (2014), *Watashi wa 100 sai Sekai Saikou no Geneki Swimmer*, Tokio, Japón: Kobunsha Co., Ltd.
- Nitobe, I. (2003), *Bushido*, Misaki, R. (trad.), Kioto, Japón: PHP Institute Inc.
- Odashima, Y. (1978), *Coffee ten no Shakespeare*, Tokio, Japón: Shobunsha Publications, Co.
- Ohno, H. (2004), *Hyakujusha ni naru*, Japón: Nap.
- Saito, M. (2011), *Hyakusai made genki no himitsu wa «koukuu no kenkou» ni atta!*, Tokio, Japón: Seishun Publishing Co., Ltd.

- Sasamoto, T. (2012), *Omachi ni natte, gensui-kakka (Your Excellency, General, please wait)*, Tokio, Japón: The Mainichi Newspapers Co.
- (2014), *100 sai no Kofukuron*, Tokio, Japón: Kodansha Ltd.
- Shibata, H. (2006), *Shogai geneki «super rojin» no himitsu Gijutsu*, Tokio, Japón: Gijutsu-Hyohron Co., Ltd.
- Shimbun, A. (Ed.) (1997), *Asahi Shimbun no kiji ni miru Renai to Kekkō*, Tokio, Japón: The Asahi Shimbun Company.
- Shirasawa, T. (2011), *Oi ni katsu hyakujū no ikikata*, Tokio, Japón: KK Bestsellers.
- (2013), *Chojuken Nagano no himitsu*, Nagano, Japón: Shinanoki Shobo.
- (2014), *Bokezu ni sabizu ni hyakusai made ikiru jozuna «Yojo» no susume*, Tokio, Japón: Sekai Bunka Publishing Inc.
- Smith R. J. (1996), *Gendai Nihon no Sosen Suhai (Ancestor Worship in Contemporary Japan)*, Maeyama, T. (trad.), Tokio, Japón: Ochanomizu Shobo Co., Ltd.
- Sugimoto, S., *Bushi no Musume (Una hija de samurái)*, Tokio, Japón: Chikuma Shobo.
- Sumi, H. (2004), *Shochu Kenkoho*, Japón: Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.
- Takatori, M. y Hashimoto, M. (2010), *Shuukyo Izen*, Tokio, Japón: Chikuma Shobo Publishing Co. Ltd.
- Tanaka, K. (1997), *Aka wine no sugoi yakkou*, Bunkyo-ku, Japón: Makino Shuppan.
- Tankyuukai, S. G. (2008), *Meiji Taisho jin no asa kara ban made*, Tokio, Japón: Kawade Shobo Shinsha Publishers.
- Turgenev, I. (1955), *Aibiki Katakoī Kiguu*, Shimei, F. (trad.), Tokio, Japón: Iwanami Shoten.
- Visual Taisho Chronicle Natsukashikute, Doko Ka Atarashi 100 Nen Mae No Nippon He* (2012), Tokio, Japón: Sekaibunka-sha.
- Yamada, W. y Tokyo Asahi Shimbunsha (1935), *Watashino renaikan*, Kioto, Japón: Kyowa Shoin.
- Yanabu, A. (1982), *Honyaku-go Seiritu Jijo*, Tokio, Japón: Iwanami Shoten.
- Yanagita, K. (2013), *Senzo no hanashi*, Tokio, Japón: Kadokawa Gakugei Shuppan.

## ARTÍCULOS

- Agencia de Cultura de Japón (2014), *Anuario de Religión*.
- Arai Y., et al. (2006), High adiponectine concentration and its role for longevity in female centenarians, *Geriatrics Gerontology International*, 6, 32-9.
- FAOSTAT, *Hojas de balance de alimentos en 2013 para 42 países seleccionados*. Recuperado de <<http://faostat3.fao.org/download/FB/FBS/S>>.
- Gondo, Y., et al. (2006). Functional Status of Centenarians in Tokyo, Japan: Developing

- Better Phenotypes of Exceptional Longevity. *J Gerontol Med Sci*, 61, 305-10.
- Japan Health Promotion Fitness Foundation (2000) *Vida de los centenarios en Japón*. Recuperado de [http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/h12\\_hyakujuysya/index.html](http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/h12_hyakujuysya/index.html) (en japonés).
- Japan Medical Association, *Kurashi no Komichi*. Recuperado de [http://www.med.or.jp/komichi/food/foodSto\\_05.html](http://www.med.or.jp/komichi/food/foodSto_05.html).
- Japanese Association of Tea Production. *Tea Guide*. Recuperado de <http://www.zennoh.or.jp/bu/nousan/tea/katsuyou01a.htm>.
- Masui, Y. Gondo, Y., Inagaki, H. y Hirose, N. (2006) Do personality characteristics predict longevity? Findings from the Tokyo Centenarian Study, *AGE December*, 28(4), 353-61. doi: 10.1007/s11357-006-9024-6.
- Ministerio de Asuntos Interiores y Comunicación de Japón, *La situación de la devastación de la guerra en Tokio*. Recuperado de [http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/daijinkanbou/sensai/situation/state/kanto\\_11.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/daijinkanbou/sensai/situation/state/kanto_11.html) (en japonés).
- Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, *Encuesta Nacional de Nutrición de 2013* (en japonés). Recuperado de <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000068070.pdf>.
- *La 19.ª Tabla de Vida Completa* (en japonés).
- *Sobre las investigaciones de referencias acerca de los fallecidos durante la detención en Siberia*. Recuperado de <http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2009/11/01.html> (en japonés).
- *Estadística Vital del Informe de la encuesta de población de 2014*.
- *Estadísticas vitales de Japón de 2014*. Recuperado de <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life14/dl/life14-02.pdf>.
- Sociedad Japonesa Respiratoria. *La neumonía por aspiración*. Recuperado de [http://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content\\_id=11](http://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=11) (en japonés).
- Takayama, M., *et al.* (2007), Morbidity of Tokyo-area Centenarians and its Relationship to Functional Status. *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 62(7), 774-82.
- The Noh.com, *Noh Forms*. Recuperado de <http://www.the-noh.com/jp/sekai/danceform.html>.
- The Tuberculosis Surveillance Center, *The statistics*. Recuperado de <http://www.jata.or.jp/rit/ekigaku/toukei/adddata/>.
- Tokyo (30 de mayo de 2013). *Yomiuri Shimbun*, p. 25.
- Yasuyuki Gondo, Y. (enero de 2014). La manera de ser feliz en la vejez desde el punto de vista de los centenarios. *Yutakana Kurashi*, p. 23 (en japonés).

寿





1 Gondo, Yasuyuki *et al.*, «Functional Status of Centenarians in Tokyo, Japan: Developing Better Phenotypes of Exceptional Longevity», *J Gerontol Med Sci*, 61 (2006), pp. 305-310.



2 Hojas de balance de alimentos para 42 países seleccionados (2013), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAOSTAT), disponible en: <<http://faostat3.fao.org/download/FB/FBS/S>>.



3 Hikohara, S. y Amano, S. (2011), *Los quince hábitos alimentarios para no enfermar. Claves de longevidad para vivir felizmente*, Tokio, Japón: Seishun Publishing, Co.



4 Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social (Japón), *Estadística vital del Informe de la Encuesta de Población* (2014).



5 Véase *Introducing the world of No*, disponible en: <[www.the-noh.com/en/world](http://www.the-noh.com/en/world)>.



6 Michiyo Takayama *et al.*, «Morbidity of Tokyo-area Centenarians and its Relationship to Functional Status», *Journal of Gerontology*, 62 (2007), pp. 774-782.



7 Yasumichi Arai *et al.*, «High adiponectine concentration and its role for longevity in female centenarians», *GGI*, 6 (2006), pp. 32-39.



8 El *daifuku* es un postre dulce que consiste en una pequeña bola de pasta de arroz rellena con judías *azuki* cocidas y azucaradas.



9 Yamada, W. y Tokio Asahi Simbunsha (1935), *Watashino renaikan*, Kioto, Japón: Kyowa Shoin.



10 *Anuario de Religión* (2014), Agencia de Cultura de Japón. En el país, los cristianos —católicos, protestantes y de otras confesiones— conforman solo el 1,6 % de la población. Por su parte, los creyentes en otras religiones suman el 4,8 %.

*El método japonés para vivir 100 años*  
Junko Takahashi

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Sophie Guët  
© de la imagen de la portada, Ola Tarakanova / Shutterstock

© Junko Takahashi, 2017

© de las ilustraciones, archivo de la autora, Yasuo Konishi y Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2017  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de maqueta: Diego Carrillo

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2017

ISBN: 978-84-08-16841-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.



# Índice

Introducción	7
Capítulo 1. Alimentación	16
Capítulo 2. Deportes y ejercicios	42
Capítulo 3. Enfermedades	60
Capítulo 4. Profesión	79
Capítulo 5. Guerras y desastres	97
Capítulo 6. Amor	113
Capítulo 7. Religión	128
Capítulo 8. Personalidad	140
Capítulo 9. Muerte	158
Epílogo	173
Álbum fotográfico	175
Bibliografía	199
Notas	204
Créditos	225