

Editorial

Tiempo de esperanza

Esperanza es confiar en la realización de nuestros deseos. Y, sin duda alguna, el mayor deseo del hombre es poder disfrutar de una existencia larga, rebosante de salud, mental y física. Vivir muchos años placenteramente en el mundo es una hermosa ilusión humana.

Dos Premios Nobel de Medicina, Santiago Ramón y Cajal y Jean Dausset, nos muestran, en dos diferentes lecturas, distantes en el tiempo, el camino a seguir para lograr alcanzar el sueño fáustico de una longevidad feliz.

Don Santiago preconiza en su inolvidable libro *El mundo visto a los ochenta años*, sobriedad, moderación, abstinencia, silencio. El arte de vivir mucho, subraya, "es resignarse a vivir poco a poco". En un eco de los antiguos aforismos de Buffon y Quintiliano, dice: "El hombre no muere, sino que se mata". "Por culpa nuestra es breve nuestra vida." Y, repite la conseja castellana: "Quien desee vivir sano, sea viejo temprano", tan seguida al pie de la letra por el maestro Azorín. El humorista Noel Clarasó, afirma a su vez: "El cuerpo si se trata bien dura toda la vida".

Los animales suelen vivir cinco veces los años de la duración de su desarrollo corporal. Si el hombre acaba su madurez orgánica a los veinte años, debería vivir cien. Sin llegar a la exagerada existencia del loro o la tortuga. Y olvidándonos de la fortuita inmortalidad de un espermatozoide y de un óvulo.

Preconiza Cajal para arribar a dilatadas edades, comer poco, no ingerir nunca carne. Hacer una dieta a base de huevos, leche, yogures, sopas, quesos, purés, verduras, vitamina C. Prescindir del alcohol, de la cerveza también que, nuestro Premio Nobel, como Montaigne, considera nefasta. No al azúcar, al tabaco, al té y los licores.

Y tomar las cosas por su lado bueno; huir de las Academias, las tertulias, de los Cafés, de las discusiones políticas y familiares. Y, ni que decir tiene, del sexo. Prodigar los cuidados higiénicos y andar. Caminar unas horas diariamente; "Mucha suela y poca cazuela", recomendaba don Lorenzo Benigno Velázquez, nuestro profesor de Farmacología.

Aparte de estas normas hay que tener un *porqué de vivir*. Entonces no importará tanto el *cómo*. Que no cuente más el pasado que el futuro, la mochila que el horizonte. Sentir, de continuo, curiosidad por todo lo humano. Tal vez, hoy, llegar a ser un anciano, resulte angustioso. En una Sociedad distinta a la de las primeras vivencias, exenta de valores morales, espirituales, religiosos. "Ya ni el futuro es lo que era", se quejaba Paul Valery.

Jean Dausset ofrece un segundo camino. Presiente el investigador, ya casi octogenario, Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1980, otros medios, más actuales, para acceder a la bienaventurada senectud; investigar los genes que determinan la longevidad humana. Ha estudiado el profesor galo los cromosomas de trescientas personas centenarias y de unos cien nonagenarios. Hay que diferenciar estos genes específicos de una vida prolongada, de aquellos de resistencia a las enfermedades. Todos ellos configuran el *reloj biológico* del hombre que, según el médico francés, debería rondar los ciento diez años de edad. Feliz perspectiva biológica que podrá ser fecundo fruto de la Medicina Molecular, de la Genética Aplicada, de la *Medicina Predictiva*.

La Genoterapia logrará un día no lejano esquivar variadas dolencias que ahora nos afligen. Conseguirá hacernos disfrutar de una excelente salud, orgánica y psicológica, hasta avanzadas edades.

Se conoce de antiguo que la Biología ofrece, de vez en cuando, familias longevas. Hecho bien patente, por ejemplo, en algunos japoneses de Okinawa. La herencia era un factor indudable, pero de orígenes desconocidos. Comenzamos ya a conocer esas misteriosas raíces; ciertos genes de los cromosomas del sistema HLA descubierto por el pro-

fesor Dausset; el *antígeno leucocitario humano*. Su manipulación nos abre un prometedor sendero para alcanzar una longevidad pletórica en un futuro próximo. Es, pues, el nuestro, *un tiempo de esperanza*. Pero mientras alcanzamos la aún utópica feliz longevidad que, anheló, en sus noches insomnes don Santiago Ramón y Cajal y adivina, ilusionado, entre los naranjos de Sóller Jean Dausset, procuremos, más que alargar los años de vida, añadir más vida a los años que nos toque vivir; dotarlos de una mejor calidad. Para ello es preciso diagnosticar, precozmente, los trastornos orgánicos y funcionales que suelen aquejar a los senectos. Detectar, en sus inicios, los delirios, las alucinaciones, la histeria asociada a perturbaciones cerebrales orgánicas; las depresiones; la demencia senil; la inmisericorde enfermedad de Alzheimer.

Debemos saber diferenciar el envejecimiento primario, fisiológico, del secundario,

desencadenado por las patologías crónicas, tan comunes en la vejez. Y, sobre todo, no olvidemos, e intentemos poner remedio a ellos, los déficits afectivos, ambientales y familiares, que acorralan a los mayores. Muchas de estas personas de la mal llamada tercera edad, son, todavía, capaces de enseñar, de crear obras loables. Y hay que fomentar sus facultades mentales para que continúen ostentando un justo, merecido, prestigio social.

Utopías, quizás. Esperanzas, siempre. La ilusión de vivir largamente una bonacible existencia terrena. A veces no se tiene ocasión de otorgar el último, digno, *testamento vital*. Nos llega, un día cualquiera, el momento cruel, inexorable, de morir. La Dama del Alba nos arrastra, envueltos en su aliento helado. Y caemos en ese oscuro vacío, sin caricias ni ensueños, que es, para los agnósticos, el *desnacer* y, para los creyentes, el comienzo de un eterno estar, lleno de paz.