

EL FUTURO DEL ENVEJECIMIENTO



El pasado 22 de mayo tuvo lugar, en el auditorio de la Fundación Ramón Areces, el primer Nobel Prize Dialogue europeo fuera de Suecia, organizado por Nobel Media en colaboración con la Fundación.

Intervinieron los premios Nobel Finn Kydland (Ciencias Económicas, 2004), Edmund Phelps (Ciencias Económicas, 2006), Ada Yonath (Química, 2009), Mario Vargas Llosa (Literatura, 2010) y Edvard Moser (Medicina, 2014).

El encuentro reunió a otra veintena de expertos, científicos, economistas y escritores, como Michael Sandel, Premio Princesa de Asturias de Ciencias Sociales, o Valentín Fuster, Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica.

CARLOS BUENO



Mucho se habló, en esta jornada, de cómo vivir más, pero también de cómo lograr una existencia mucho más agradable

España lidera el ránking mundial en esperanza de vida junto con Japón y también cuenta con uno de los índices de natalidad más bajos de los cinco continentes. Ambos datos dan como resultado una de las poblaciones más envejecidas. Para analizar los innumerables retos que ese escenario demográfico va a deparar, el pasado 22 de mayo la Fundación Ramón Areces organizó con Nobel Media el primer Nobel Prize Dialogue, precisamente con el lema 'El futuro del envejecimiento'. Fue la primera vez que se celebraba un evento de estas características en Europa, fuera de Suecia.

En esta jornada, y ante un auditorio repleto, cinco premios Nobel de distintas categorías y otros 20 expertos, de diversas disciplinas, se afanaron en desentrañar los principales retos a los que se enfrenta nuestra sociedad. El origen de este tipo de eventos lo encontramos en The Nobel Week Dialogue, una reunión interdisciplinaria que tiene como objetivo profundizar el diálogo entre la comunidad científica y el resto de la sociedad. Las últimas citas del Nobel Prize Dialogue habían tenido lugar en Santiago de Chile y Tokyo. El evento también fue retransmitido en directo a todo el mundo en español e inglés vía streaming. De hecho, quienes no tuvieron oportunidad de acudir, pueden disfrutar de sus animados debates en la página web de la Fundación Ramón Areces. (www.fundacionareces.es)

Mucho se habló, en esta jornada, de cómo vivir más, pero también de cómo lograr una existencia mucho más agradable. Se abogó por enseñar desde la escuela a llevar hábitos de vida saludables, como realizar ejercicio físico, tener una dieta saludable, cuidar el sueño, combatir el estrés... También se reclamó enseñar desde jóvenes a poner vida a los años y no años a la vida,

así como a fomentar la creatividad en todas las etapas. Los economistas, por su parte, pidieron que se eliminen las políticas que obligan a jubilarse a quienes quieren seguir desarrollando su carrera profesional, que esa transición al retiro sea mucho más flexible.

El día anterior a la celebración de "The Nobel Prize Dialogue", en el auditorio de la madrileña calle de Vitruvio, a modo de previa, tuvo lugar en la Residencia de Estudiantes una sesión con el Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel, Finn Kydland. También la Universidad Complutense acogió otras sesiones con el profesor y filósofo Michael Sandel como protagonista.

Un tema medular en nuestras sociedades

En la inauguración de la jornada, el director de la Fundación Ramón Areces, **Raimundo Pérez-Hernández**, destacó: "Nos enfrentamos a un fenómeno, el del envejecimiento, muy complejo y con múltiples derivados. La dicotomía entre los avances médicos y técnicos que aumentan la esperanza de vida y la organización general de la economía y de la sociedad han de aportar la respuesta a esta nueva situación". "Este es el tema de hoy. Tema medular para nuestras sociedades. ¿Cómo gestionar un fenómeno nuevo, cuya panacea no se ha encontrado aún? Y el caso es que como escribía el profesor Aurelio Arteta, hay la impresión de que el tiempo corre mucho más a prisa que en otras épocas", añadió.

Por su parte, el director general de la Fundación Nobel, **Lars Heikensten**, recordó que "Alfred Nobel quería que su premio fuera concedido a aquellos que habían otor-



gado el mayor beneficio a la humanidad”. “Quería que su galardón lograra algo. Nos hemos tomado su mandato bien en serio a través de las actividades de divulgación que organizamos. Queremos estimular y comprometer, especialmente a los jóvenes, a dedicarse a la ciencia, defender los valores humanistas y trabajar por la paz y, de hecho, por un mundo mejor”.

Nos proponemos, a continuación, destacar en esta crónica las ideas principales que se generaron en los diferentes bloques en los que quedó estructurada la jornada.

1. La sociología del envejecimiento

David Bloom, profesor de economía y demografía en la Universidad de Harvard, fue el encargado de abrir el primer bloque, dedicado a analizar los aspectos más sociológicos relacionados con el envejecimiento en la sociedad. “Durante décadas, el crecimiento de la población fue un problema, pero en cambio este ha sido superado por otro problema aún mayor: el envejecimiento”, señaló. Además, añadió que navegamos por aguas desconocidas, ya que este fenómeno no tiene precedentes. “Nunca en la Historia habíamos visto una población tan numerosa y tan envejecida”.

Aunque Bloom aportó una definición muy simple de lo que significa ser viejo, “tener 65 años o más”, dejó claro que esa convención no tiene en cuenta las grandes complejidades entre la edad cronológica y la funcional, “que a veces es contradictoria”. “Se dice ahora que los 75 años son los 65 de antes”, corrigió.

Así, este profesor de Harvard salpicó su presentación de datos para la reflexión, como el hecho de que en Japón el 28% de la población actual ya puede considerarse vieja por haber cumplido los 65 años. O cómo la tasa media global de fertilidad ha bajado

desde 1950 de cinco hijos por mujer a la mitad en estos momentos.

“Poner más vida a los años”

Sin embargo, se centró más en animar a que pongamos vida a los años en lugar de años a la vida. “No se trata solo de posponer la fecha de la muerte, sino de añadir vida. Si simplemente estamos esperando el momento de morir, eso nos depararía sufrimiento y tendríamos una carga mayor sin ventajas añadidas. Eso no es lo que queremos. Hay otro escenario mucho mejor, que nos llevaría a mejorar nuestra calidad de vida. Esa posibilidad aportaría mayor bienestar a la humanidad, también sería bueno en términos fiscales... Es de enorme importancia que el aumento de la esperanza de vida vaya acompañado de una mejora de calidad de vida. Este es un problema aún por resolver”, admitió.

Tampoco eludió los retos a los que hay que plantar cara, pues según Bloom “el envejecimiento está empezando a causar alarma”. Y se refirió a economistas preocupados por la falta de mano de obra, por la falta de reservas económicas a medida que los mayores tengan que usar sus recursos y no generen riqueza, también por el alto coste de la sanidad para atender todas esas enfermedades crónicas... Pese a todo, David Bloom, concluyó con un mensaje algo tranquilizador: “La Historia muestra que los cambios demográficos tienen una tendencia natural a introducir cambios conductuales y tecnológicos que compensarán los efectos negativos. La clave para ello es pensar de una forma holística”.

En este primer bloque, llegó el turno del primer diálogo, que tuvo como protagonistas al propio David Bloom, a **María Sánchez Domínguez**, profesora de Sociología de la Universidad Complutense; y a **Finn Kydland**, Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel, 2004. Bajo el lema ‘Vivir en una sociedad que envejece’, el moderador, **Tom Kirkwood**, recordó



aquello que dejó dicho el revolucionario soviético León Trotski, pese a no haber superado los 61 años: “La vejez es algo que nos coge por sorpresa”.

“Perder bienestar es perder libertad”

“Las personas mayores están cambiando sus actitudes vitales. Antes, envejecer implicaba un deterioro del cuerpo, pero ahora eso ha evolucionado gracias a los adelantos médicos. Desde luego, perder ese estado de bienestar es perder la libertad”, comentó Sánchez Domínguez. Finn Kydland se detuvo en el impacto de una enfermedad como el Alzheimer, “muy debilitante, que puede hacer que una persona no funcione durante 10 o 15 años. ¿Quién se va a ocupar de esa persona?”, se preguntó. La profesora de Sociología de la Complutense comentó al respecto cómo cada vez más personas de más de 80 años van a necesitar más cuidados. “Era una tarea que solía asumir la familia, sobre todo las hijas, pero hay que encontrar la fórmula de arreglar esa situación, ya que ahora las mujeres están plenamente integradas en el mercado laboral”.

Sobre esperanza de vida y vida saludable habló Sarah Harper, profesora de Geron-

tología de la Universidad de Oxford. Para ilustrar cómo ha cambiado la sociedad, puso como ejemplo el del primer supercentenario del que hay registro, que vivió entre 1778-1899, que a punto estuvo de vivir en tres siglos. En la actualidad, solo en Reino Unido hay 14.000 personas con los 100 años cumplidos. “Sabemos que ahora la mitad de la población europea va a vivir más de 80 años y más”, destacó Harper.

Tras explicar cómo los científicos han batallado con éxito en las últimas décadas contra las enfermedades circulatorias, las cardiopatías, los tumores y las infecciones, esta experta de la Universidad de Oxford puso sobre la mesa algunas reflexiones sobre si la esperanza de vida está tocando techo o no. Y, sobre todo, qué circunstancias pueden limitar que podamos vivir más como, por ejemplo, la obesidad o la desigualdad. “Son dos factores importantes que afectan no solo a los años que viviremos sino a cómo viviremos esos años”, afirmó. Y explicó que quienes beben alcohol y fuman sí ven acortada la vida en tres o cuatro años y, quizá aún peor, también aumenta el grado de invalidez en los tres o cuatro últimos años de vida. Harper concluyó apelando a



Todos coincidieron en la idea de continuar formándose durante toda la vida

un contrato intergeneracional para buscar solución, al menos, al no fácil asunto de la dependencia y el cuidado de los mayores.

Humanoides para cuidar a los dependientes

En los siguientes minutos, Harper moderó un encuentro entre la tecnóloga **Nadia Thalmann** y la socióloga **Verónica Montes de Oca** en torno a 'Los derechos de las personas mayores'. La primera está desarrollando robots humanoides con "paciencia infinita" que pueden interpretar las emociones y los gestos de las personas a las que prestan asistencia. "Ya hay prototipos en Japón, Singapur y China, donde están invirtiendo una barbaridad en ellos, y calculo que en cinco años los tendremos en nuestros hogares", pronosticó. "Asistimos a la cuarta revolución de la inteligencia artificial. Estos robots pueden estimular nuestras emociones y nuestro intelecto. Para ello habrá que introducir software ético en los robots, que tengan en cuenta los hábitos y las costumbres de cada país...", añadió Thalmann. A juicio de esta investigadora, que ha trabajado en el desarrollo del robot 'Nadine', capaz de hablar y expresar estados de ánimo, la dignidad del ser humano es poder seguir haciendo cosas mientras viva. "Este programa nos va a permitir seguir activos durante más tiempo", aseguró.

Por su parte, Montes de Oca abogó por la necesidad de avanzar hacia unas políticas que protejan mejor a las personas mayores a nivel micro y macro. Por ejemplo, en campos como la asistencia sanitaria, la gestión de su vida cotidiana... "Es responsabilidad del Estado porque la familia no puede hacer frente a todo", reclamó. "Sería fantástico poder disponer de estos robots -interpeló a Thalmann- pero también hay que pensar en regiones como América Latina de escaso

desarrollo económico: es difícil disponer de tecnología y de robots cuando eres pobre". También apuntó Verónica Montes de Oca que la desigualdad se va acumulando con la edad, "sobre todo cuando se es mujer, se es indígena, se carece de recursos económicos, y encima te haces vieja..."

No dejar nunca de aprender cosas nuevas

Para cerrar este primer bloque del Nobel Prize Dialogue Madrid 2019, se reservó un último encuentro en el que se analizó 'La educación en una sociedad que envejece'. En él tomaron la palabra **Anna D'Addio**, de la Unesco; la escritora **Teresa Amabile** y de nuevo el demógrafo David Bloom, de la Universidad de Harvard.

Todos coincidieron en la idea de continuar formándose durante toda la vida. D'Addio destacó que "la vida ya no es lineal y por eso el aprendizaje se vuelve algo importante a lo largo de las diferentes etapas, porque tendremos periodos de trabajos distintos, tendremos que hacer frente a cambios continuos..." Para Amabile, experta en creatividad, "el sistema formal de educación tiene que transformarse si queremos que este sea útil y accesible para diferentes edades". Y destacó las iniciativas que se están llevando a cabo en institutos y universidades de Estados Unidos, donde jóvenes y mayores intercambian experiencias. También mencionó un proyecto en Nueva Zelanda, donde "se busca implicar a las personas mayores en áreas como la ciencia y la tecnología".

Para David Bloom, uno de los retos a los que se enfrenta ahora la población mayor es cómo sobrevivir con una fuerza laboral más reducida. "Necesitamos formar a mejores trabajadores porque además sabemos que esa formación repercute en el salario, en el dinero que gana un profesional bien



formado, que va aumentando con el paso del tiempo, y también es algo que está relacionado con una mayor longevidad”. En el caso concreto de los currículos de las facultades de Medicina, Bloom consideró que en el actual escenario en el que los pacientes de edad avanzada tienden a padecer varias enfermedades crónicas, “debería de avanzarse más hacia una formación más generalista en lugar de hacia especialistas, formar a doctores que sepan comprender mejor esa interacción entre diferentes patologías de la población mayor”.

2. Los aspectos económicos del envejecimiento y las enfermedades del envejecimiento

Tras la pausa para el café, entramos de lleno en las implicaciones que para la economía tiene el fenómeno del envejecimiento. En ese punto, tomó la palabra uno de los grandes expertos en el tema, **Nicholas Barr**, profesor de Economía Pública de la London School of Economics. La organización le había pedido que se ocupara de analizar el

siempre discutido problema de las pensiones o, dicho de otro modo, cómo financiar la longevidad. Para situar el problema, Barr enumeró las cuatro vías que hay para atajar la cuestión: “Subir las contribuciones a la Seguridad Social, lo cual no sería suficiente; pagar unas pensiones más bajas al mes, lo cual también tiene sus límites; que las pensiones se empiecen a pagar más tarde, o políticas que aumenten la producción nacional para que haya más recursos para pagar esas pensiones”. Y se decantó por explorar las dos últimas posibilidades.

“El aumento de la longevidad y la caída de la natalidad nos obligan a replantear la jubilación”, sentenció. “La solución es obvia: la edad a la que se empieza a cobrar la pensión debe aumentar de forma razonable acorde al aumento de la esperanza de vida. Pero hay que avisar a la gente con tiempo. No se le puede decir cuando tienen 64 años, sino de forma programada y que la transición desde trabajar a jornada completa a la jubilación sea gradual y flexible”. Acto seguido, se lamentó de que, pese a que existe consenso en que debe hacerse así, aún no se haya introducido en ningún país una política en este sentido con relativo consenso.



Lamentó también, este profesor de la London School of Economics, que existan tantas rigideces e inflexibilidades en los actuales sistemas de pensiones. Y dedicó buena parte de su tiempo a explicar los beneficios del ahorro y por qué debe incentivarse esa actitud. “Si la fertilidad es menor, la fuerza de trabajo también descenderá. Cada individuo va a tener que ser más productivo y eso se consigue mejorando el capital físico e invirtiendo en el capital humano. Para ello necesitaremos más ahorro y distribuir bien esas reservas”, añadió.

Mayor flexibilidad y fomentar el ahorro

Sobre la posibilidad de que cada trabajador pueda decidir libremente a qué sistema desea apuntarse: si al oficial del Estado o a un plan privado, tampoco se mostró muy convencido en que sea la solución. “Ya ha habido una oleada de Nobel en Ciencias Económicas que ha trabajado en esta cuestión y lo que uno aprende de sus investigaciones es que si se da a elegir al trabajador, entonces llegan dos problemas: hay gente que no quiere y hay otra gente que dice que no puede. El modelo del consumidor bien informado no funciona. La gente no sabe y no puede elegir porque no sabe. Ese es el primer problema para tener un sistema de pensiones en el que cada uno elija”, aseguró Nicholas Barr.

Como excusa de esa actitud, esgrimió que “siempre tenemos cosas mejores que hacer que preocuparnos por la pensión que tendremos”, aunque sea un tema nada baladí. Por concluir con una receta, Barr admitió que debemos dirigirnos hacia un modelo en el que se mantengan las pensiones obligatorias, en el que también se pueda ofrecer a los trabajadores una selección más sencilla, en el que exista una opción por defecto -en caso de negarse a elegir, para estar cubierto en el futuro- y también avanzar hacia cargos administrativos más bajos.

Bromeó sobre su país, Reino Unido, en el que “cada tres semanas hay una reforma

de las pensiones”. Sin embargo, aceptó que podría servir de ejemplo porque existe en él un registro automático para los trabajadores que no eligen nada; también disponen de un fondo de mayor riesgo, otro de menor riesgo y otro ético entre los que elegir; y también se mantienen bajos los costes administrativos.

Tras lanzar la pregunta -últimamente muy planteada- sobre la posible conveniencia de que los robots también paguen impuestos, concluyó destruyendo otro tópico: “A veces se dice que si los planes de pensiones privados fueran obligatorios, mejorarían los mercados financieros, pero eso es falso”.

¿La clave está en la productividad?

Sobre las tesis planteadas por Nicholas Barr siguieron profundizando, en una mesa redonda posterior, el Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel, 2006, **Edmund Phelps**; el profesor de Análisis Económico de la Universidad Complutense, **José Ignacio Conde-Ruiz**; y la investigadora del Banco de España, **Laura Crespo**. **José García Montalvo**, profesor de la Universidad Pompeu Fabra, miembro del consejo de Ciencias Sociales de la Fundación Ramón Areces y en estos momentos el economista español más citado, se encargó de moderar el debate. “¿La productividad podría ser la solución a largo plazo al problema de las pensiones?”, interpeló a sus colegas. Phelps tomó el guante y admitió que “la productividad ha ido creciendo de forma lenta desde los años 70 en Estados Unidos y eso que es el país más innovador del mundo. No creo que el crecimiento de la productividad nos vaya a ayudar mucho. No veo que esto sea un problema tan grande”. Y aprovechó para lanzar una pregunta a la audiencia: “¿Por qué no dejamos que la gente siga trabajando hasta que le apetezca? La innovación será mayor cuanto más gente haya trabajando. La innovación viene del trabajo, cuantas más mentes estén funcionando, mucho mejor”. Y defendió Phelps



que los jóvenes no siempre tienen que entrar en el mercado laboral para reemplazar a los viejos, sino creando nuevas empresas y proyectos, porque así también mejoraría la productividad.

Por su parte, José Ignacio Conde-Ruiz reflexionó sobre el porqué se fijó la edad de jubilación en 65 años. “Ya hemos oído hoy aquí que para los demógrafos esa edad es definitiva: si tienes 65 eres viejo. Hay una teoría sobre Otto von Bismark, que creó el primer sistema de seguridad social. Al parecer, calculó que a los 65 se iban a jubilar todos sus rivales políticos y por eso fijó esa edad, pero no es algo que esté del todo claro. Una vez que un sistema estableció una edad, el resto lo copiaron”. Para este experto de la Universidad Complutense, en aquel momento solo la mitad de la población alcanzaba los 65 años. Ahora en cambio la supera más del 90%. Y abogó, como Nicholas Barr, por un sistema de jubilación mucho más flexible, en el que la edad de jubilación oficial termine retrasándose, pero en el que también el proceso sea más gradual, en el que podamos recibir una pensión y al mismo tiempo seguir trabajando a tiempo parcial...

“Llegar a viejo no siempre implica poder seguir trabajando”

La representante del Banco de España, en este diálogo sobre ‘Jubilación y pensiones’, introdujo en el debate una idea relacionada con la salud: “Deberíamos pensar también en la importancia del estado físico y mental de cada trabajador para determinar la capacidad que tiene para seguir en activo. Que vivamos más no siempre significa que estemos capacitados para continuar desarrollando nuestra labor profesional como siempre”.

A este debate le siguió otro para discutir sobre ‘Igualdad y desigualdad en la sociedad y entre generaciones’. En él volvió a tomar la palabra Nicholas Barr, profesor de la London School of Economics, quien puso un ejemplo que está viviendo muy de cerca: “En Inglaterra, se sabe que a un pequeño nacido en agosto le irá peor en el colegio que a otro que haya nacido en septiembre. Tendrá una diferencia de un 25% en su desarrollo y esto le afectará hasta su etapa universitaria. Así le está sucediendo a uno de mis nietos, que era brillante y nació en agosto, pero llega agotado del colegio. Esto significa que si queremos tratar las



Desde luego, muchos estudios apuntan a la necesidad de realizar ejercicio físico, mantener una actividad mental y llevar una dieta saludable

desigualdades intergeneracionales, hay muchos aspectos a abordar”.

Anna D’Addio, representante de la Unesco, consideró que la desigualdad va en aumento entre las mismas edades y que hemos aprendido que la gente joven es mucho más desigual, lo que “nos puede servir como señal de lo mal que puede acabar esto”. “La educación es un determinante de la salud, de los ingresos a lo largo de la vida... Hay un punto a señalar que es la importancia. Quien tiene educación superior vive más”, destacó.

¿Cobrar menos por ser más viejo?

Josep Pijoan-Mas, profesor de Economía en el Centro de Estudios Monetarios y Financieros (Cemfi), se apuntó a la lista de ponentes en favor de una mayor flexibilidad en el retiro. “Que un profesor de universidad pueda trabajar hasta los 75 años está muy bien, pero es necesario valorar quién va a poder continuar trabajando y quién no. Y eso es una nueva desigualdad entre profesiones, y no deberíamos crear más desigualdades”. E introdujo un punto algo polémico o espinoso: “Normalmente el salario aumenta conforme a la edad o antigüedad del trabajador en la empresa, pero en cambio la productividad puede bajar con el envejecimiento. Entonces, Gobierno, sindicatos y empresarios podrían acordar medidas para valorar en qué situaciones tendrían que descender en lugar de aumentar el salario...”

3. Enfermedades del envejecimiento

Tras un interludio musical en el que la guitarrista **Mabel Millán** interpretó la pieza

“Asturias” de Albéniz, se produjo un nuevo cambio de rumbo en el debate. En este caso, para estudiar las enfermedades relacionadas con el proceso de hacerse viejo. **Tom Kirkwood**, de la Universidad de Newcastle, lanzó una pregunta a la que habría que buscar respuesta en los laboratorios: “¿Por qué envejecemos?”

Empezó citando para ello al genetista **Theodosius Dobzhansky**, quien dijo que “nada en la biología tiene sentido excepto la luz de la evolución”. Añadió Kirkwood que tiende a pensarse que si no muriéramos o envejeciéramos, no habría sitio para tanta gente y tantos animales... “Eso es erróneo. Si analizamos la naturaleza, muchos animales mueren jóvenes. No tiene sentido evolutivo, no es adaptativo y es malo porque tenemos más posibilidades de sufrir nuevas patologías”. Y recordó el hallazgo de **August Weismann**, que diferenció entre células germinales y células somáticas y cómo había un juego de equilibrios entre ambas.

“La vejez va acumulando daños celulares y defectos que conducen a distintas patologías, a la invalidez y finalmente a la muerte. La medicina actual está cada vez más preocupada con la vejez”. Y puso en valor el trabajo del doctor. Cuando llega un paciente a su consulta, este lo hace con una acumulación de daños de toda su vida y el médico tiene que encontrar el origen del mal. “La ciencia nos dice que el envejecimiento es maleable, que no es algo programado, sino que si mejoramos la manera en que nos exponemos a los daños y a las agresiones del medio, si tenemos mejores hábitos de vida y nutricionales, podemos cambiar el curso del envejecimiento. Las estadísticas demuestran que quienes tienen mejores recursos y hábitos saludables envejecen mejor”, concluyó este experto en envejecimiento.



¿Es inevitable la demencia?

Y así llegó el momento de escuchar a **Edvard Moser**, quien obtuvo el Premio Nobel de Medicina en 2014 por el descubrimiento de esa especie de “GPS interno” que llevamos en nuestro cerebro. Fue uno de los protagonistas de un nuevo debate moderado por **Adam Smith**, de Nobel Media, esta vez con el interrogante ‘¿Es inevitable la demencia?’ Junto a Moser, pudimos oír a la investigadora española experta en Alzheimer y Parkinson **María de Ceballos** y a **Li-Huei Tsai**, neurocientífica del Instituto tecnológico de Massachusetts (MIT).

Para introducir el debate, se proyectó un vídeo de la BBC sobre el doctor **Randy Schekman**, Premio Nobel de Medicina, que cuidó de su mujer con Parkinson, recientemente fallecida, durante muchos años y que está liderando una iniciativa internacional para avanzar en el tratamiento de esta enfermedad.

Li Huei-Tsai aportó un dato preocupante: el 40% de los mayores de 80 años está viviendo con demencia, lo que podría llevarnos a decir que casi todo el mundo puede sufrirla. “Pero también hay centenarios que están física y mentalmente sanos.

Hay factores que afectan al desarrollo de esta enfermedad y, si los conociéramos, podríamos conseguir un envejecimiento con mejor salud. Desde luego, muchos estudios apuntan a la necesidad de realizar ejercicio físico, mantener una actividad mental, de llevar una dieta saludable. A todo ello, yo añadiría que ahora hay abordajes no invasivos para estimular el cerebro que también pueden reforzar”.

La receta: dormir mejor y estar menos estresado

La investigadora del Instituto Cajal, **María de Ceballos** insistió en otros dos factores muy relacionados con la demencia: el sueño y el estrés. “Hay que cuidar el primero y debemos reducir al mínimo el segundo”, apuntó. “Sabemos que hay un componente genético y con el que no podemos hacer nada a la hora de padecer o no demencia. Pero sí podemos prevenir y actuar en aquellos casos en los que sospechemos que hay posibilidad de desarrollar demencia”. Recordó también cómo los pacientes de Alzheimer suelen tener muchos problemas para descansar y se pasan las noches deambulando de un lugar a otro de la casa, lo que



complica aún más el trabajo del cuidador, que también tiene que mantenerse alerta a esas horas.

Por su parte, Edvard Moser explicó que ya han descubierto que hay zonas del cerebro que están más implicadas en el envejecimiento y en la memoria. “Si queremos entender el porqué del Alzheimer tenemos que entender qué lleva a esa parte del cerebro a que sus células sean más vulnerables”. Tras insistir en la necesidad de una mayor investigación básica, se mostró esperanzador a la hora de detectar las causas y curar la enfermedad del Alzheimer en unos años.

El moderador, Adam Smith, puso el acento en la falta de fondos para la investigación básica y la “retirada de las compañías farmacéuticas sobre estas patologías”. La afirmación fue contestada al unísono por la representante del MIT, Li-Huei Tsai, y por el propio Moser, quienes destacaron el aumento significativo de fondos a estas enfermedades. “Se ha triplicado en los últimos cinco años”, llegó a decir Tsai. María de Ceballos hizo autocrítica: “Los paradigmas en los que nos hemos centrado no son correctos y ese es uno de los problemas. Se ha demostrado que hay relación también entre la demencia y el consumo y la captación de la glucosa, por lo que también es necesario avanzar en ese camino”. El Nobel de Medicina 2014 añadió que para conocer qué le sucede a un cerebro que se estropea y sufre demencia hay que investigar muy bien antes al cerebro sano. Y volvió a mostrarse optimista: “Igual que hemos avanzado mucho en el diagnóstico y en el tratamiento de muchos tipos de cáncer, confío en que daremos pasos importantes para luchar contra el Alzheimer”.

¿Es posible prevenir el cáncer?

En este bloque del Nobel Prize Dialogue dedicado a analizar las enfermedades relacionadas con la longevidad, también se prestó especial atención al cáncer. Para ello, subieron al escenario **José Viña**, catedrático de

Fisiología de la Universidad de Valencia, y la bióloga **Michal Neeman**, vicepresidenta del Instituto Weizmann de Israel. Estuvieron moderados por el periodista **Javier Granda**, quien fue directo al tema: ¿Qué hay que hacer para evitar sufrir cáncer? En la respuesta, José Viña hizo un repaso de todos los hábitos saludables que siempre se recomiendan, a lo que añadió la meditación y la espiritualidad. “Una de cada tres personas tendrá cáncer, pero el 40% de los cánceres son prevenibles o evitables”, aseguró. Neeman incluyó la exposición profesional al amianto o factores ambientales como el sol en el listado de riesgos a evitar para prevenir un tumor. “Los políticos tienen un papel importante también a la hora de velar por una mejor calidad del aire, del agua potable...”, destacó la vicepresidenta del Instituto Weizmann. El doctor Viña mencionó una particular iniciativa de la Comunidad Valenciana, en la que los médicos de familia van a empezar a recetar ejercicio físico.

Javier Granda preguntó por cómo los teléfonos móviles nos pueden ayudar a llevar una vida más saludable con todas esas aplicaciones que registran nuestra actividad física, los pasos que hemos caminado cada día y si nos pueden servir de motivación. “La tecnología nos va a ayudar en muchas cosas, no solo en el ejercicio físico. También en la concienciación pública sobre la toxicidad del tabaco, por ejemplo”, respondió Viña. Para Neeman, las vacunaciones también tendrán un papel destacable a la hora de combatir determinados cánceres, como el de hígado. “Podemos esperar que muchos tumores pueden tener una base en infecciones”, señaló. También habló Neeman de la necesidad de enseñar a los pequeños desde la escuela a protegerse del sol, a cuidar su alimentación, a evitar probar el tabaco... “Es una manera muy eficaz de luchar contra estos problemas y también de que los niños trasladen después todos esos mensajes saludables a los padres”, defendió esta bióloga. Y concluyó: “Superar el cáncer por comple-



to es realmente complejo, porque se salta los obstáculos que ponemos en su camino, pero debemos avanzar hacia que muramos con cáncer y no de cáncer”.

El incremento de la resistencia a antibióticos

Antes de la pausa para el almuerzo, este primer Nobel Prize Dialogue alcanzó un momento álgido en la conversación que mantuvieron Adam Smith, el maestro de ceremonias de todo el evento, y **Ada Yonath**, Premio Nobel de Química 2009. Esta investigadora del Instituto Weizmann consiguió el galardón por sus contribuciones para poder desentrañar la estructura del ribosoma, clave para el funcionamiento de los antibióticos. “Quería entender el código genético y su papel en la vida. Descubrimos que esa estructura de fabricación de proteínas funciona igual en las plantas, en las cucarachas, en los elefantes y en el ser humano. Cuando tenemos un elemento patógeno, el 50% de los antibióticos interrumpen el funcionamiento del ribosoma. Pero ahora tenemos el problema de la resistencia a los antibióticos. En muchos cánceres y enfermedades de las personas mayores,

la muerte se produce por una infección que los antibióticos conocidos no pueden combatir debido a esa resistencia que estamos generando a ellos”.

En esta conversación, Yonath relató con pasión la guerra que ha mantenido toda su vida con las bacterias y cómo estas son capaces de mutar en unas horas para revelarse y resistir a los fármacos. También habló -y con optimismo- de las nuevas dianas terapéuticas que va encontrando para ganar una batalla que, por cierto, se barrunta larga. “No soy profeta, pero se habla de que probablemente aumentará en 10 o 15 veces el número de muertes por la resistencia a antibióticos. La gente no sabe cómo combatir el problema. La resistencia por parte de las bacterias está superando nuestras expectativas. Es un tema que asusta”.

El dilema de la rentabilidad

Y recordó cómo tres o cuatro años atrás el mundo científico y económico empezaron a entender que el problema era importante y entonces el Banco Mundial anunció que debido a la resistencia a los antibióticos la economía global se resentiría en casi un 4%. “El G7 y el G20 están destinando



Volvieron a salir algunos de los aspectos ambientales que afectan a la longevidad

fondos para que los científicos avancen en este campo, pero las grandes farmacéuticas no quieren hacer nada al respecto. La aprobación de un nuevo antibiótico lleva 10 o 15 años y los beneficios son muy bajos. No se trata de un fármaco contra la hipertensión arterial que tenga una comercialización masiva. En este caso son medicamentos muy específicos y no les resulta rentable. Yo les dije una vez, y se enfadaron mucho, que si no se ponían con ello, entonces los pacientes se morirían antes y no tendrían necesidad de esos cócteles de fármacos para enfermedades crónicas con los que sí ganan dinero. Necesitamos desarrollar antibióticos muy específicos, que sirvan para una sola cosa. Soy optimista sobre la actitud de las empresas”, terminó Yonath.

4. Cuestiones sobre envejecimiento

El cuarto de los bloques, de este primer Nobel Prize Dialogue celebrado en Madrid, se propuso abordar las cuestiones más filosóficas sobre el envejecimiento. Le correspondió inaugurarlo a la doctora **María A. Blasco**, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO). Habló de cómo “es fundamental entender el envejecimiento para poder dar solución a sus patologías”.

La doctora Blasco reconoció que la prevalencia de enfermedades como el cáncer o el Alzheimer va a ir creciendo a medida que vivimos más y más años. “Asistimos a un cambio de paradigma porque hasta ahora hemos estudiado estas enfermedades como si no estuvieran relacionadas. Sin embargo, ahora pensamos que este proceso de envejecimiento subyace a todas estas patologías”. Y llamó la atención sobre cómo la

longevidad es muy flexible en la naturaleza, con distintos ejemplos. Así, encontramos a ratones que solo pueden vivir dos años como máximo y a seres parecidos como el murciélago que llega a los 40 años, mientras el hombre tiene como techo los 122 años y también hay árboles datados de 80.000 años. También mencionó el caso de un tiburón de Groenlandia, descubierto hace poco, que vivió 420 años.

La directora del CNIO destacó asimismo, durante su intervención, que ella y su equipo han encontrado causas moleculares de la edad, en concreto a partir de los telómeros. “La longitud de estas estructuras que protegen nuestros cromosomas está muy relacionada con nuestra esperanza de vida”, aseguró.

¿Cuánto tiempo vamos a vivir?

Junto a la doctora Blasco, volvieron a subir al escenario José Viña, Tom Kirkwood y Edvard Moser para intentar, entre todos, responder a otra pregunta no poco compleja: “¿Cuánto tiempo viviremos?” El doctor Viña fue contundente: “Ojalá me equivoque al decir que no viviremos 400 años, pero va a ser que no”. Por su parte, la directora del CNIO aclaró que la prioridad en su trabajo es encontrar tratamientos a enfermedades, no extender la vida sin más. Y recordó cómo el concepto de vida y longevidad son muy flexibles en la naturaleza, como aquellos árboles de los que habló antes y que alcanzan los 80.000 años. “La regeneración celular puede seguir adelante. Ya dijo Richard Feynman, premio Nobel de Física, que no hay ley natural ni física que contradiga la idea de que una célula se pueda perpetuar indefinidamente”, recordó.

Por su parte, Tom Kirkwood, de la Universidad de Newcastle, hizo un llamamiento a la moderación: “Nos fascina pensar que



vamos a vivir para siempre, pero eso es ciencia ficción. Es algo de lo que se ha hablado y mucho desde la mitología griega. Hay una gran fe en el poder de la ciencia. Nos gusta leer sobre ello, pero no debemos prometer demasiado porque la gente nos va a recriminar luego que les hemos estafado. No tenemos evidencia de que se pueda hacer más. Hay que mantener la credibilidad de la investigación y no caer en excesivo entusiasmo sobre lo que podría ser”. Totalmente de acuerdo en esto último se mostró Viña, quien también puso ejemplos de grandes investigadores que erraron en sus pronósticos: “Lord Kelvin, a finales del siglo XIX, dijo que la Física estaba terminada, luego llegó Max Planck con las teorías cuánticas, Albert Einstein con la teoría de la relatividad y todo cambió...”. “Siendo optimistas podemos esperar prolongar la vida en un 25%, pero los mecanismos biológicos se deben mantener”, añadió.

En EEUU se está reduciendo la esperanza de vida

En ese punto, el moderador, Adam Smith, sacó a relucir un dato: en Estados Unidos, la esperanza de vida está empezando

a reducirse. El doctor Viña interrumpió para aclarar que era por culpa de la dieta, de la mala alimentación, y que desgraciadamente esa tendencia venía ahora para Europa. El Nobel de Medicina, Edvard Moser, consideró “comprensible este tipo de preguntas sobre si viviremos para siempre”, pero se mostró cauto: “Conviene recordar que la vida sigue siendo un proceso selectivo. Hay límites y en cualquier caso no se puede especular”. Desde su punto de vista, el cambio va a tener lugar más bien en el número de personas que llegue a la vejez.

Y volvieron a salir algunos de los aspectos ambientales que afectan a la longevidad. María Blasco mencionó que en un lugar como Washington DC se apreciaban diferencias notables de hasta 15 años en la esperanza de vida, según el barrio en el que se viva, por sus diferencias sociales, económicas, culturales... Tras recordar los dos récords de edad registrados hasta el momento en 122 y 117 años, Kirkwood sacó el ejemplo de Cuba y cómo en este caso el PIB del país no estaba muy relacionado con su alta esperanza de vida. Lo achacó a “la buena atención médica primaria con la que cuentan” en la isla caribeña.



¿Cómo será la vejez en el futuro?

Para hablar de cómo será la vejez en el futuro, se invitó al escenario al médico, escritor y filósofo, **Diego Gracia**, al Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel, Edmund Phelps y a la tecnóloga, **Nadía Magnenat Thalmann**. Las labores de moderación correspondieron a la representante del MIT, la neurocientífica **Li-Huei Tsai**. Empezó pidiendo a sus compañeros de charla una primera definición de la vejez. Rompió el hielo Phelps, quien reconoció que a sus 86 años no se sentía viejo y que es algo que teme muchísimo, aunque ese concepto en su caso aún no lo sienta cercano. Diego Gracia se refirió a muy posibles definiciones según hablemos en términos económicos, laborales, médicos, legales... Para Nadía Magnenat Thalmann, sin embargo, “el envejecimiento es más bien un estado de ánimo”.

“Nos entrenan en la primera parte de la vida para ser eficientes en la segunda, pero en la tercera no se ha pensado lo suficiente y cuando acaba el periodo laboral, en general la gente no sabe cuál es el objetivo de esta tercera parte de la vida, que ahora es mucho más amplia que nunca y a veces incluso es mayor que el tiempo que hemos estado trabajando”, explicó el doctor Gracia. Reclamó que exista una cultura sobre esta tercera edad, que “debería ser la parte más importante de la vida” y que todos supieran cómo enfrentarse a ella disfrutando del ocio, de los placeres... Thalmann reclamó también que desde la escuela debería de enseñarse ese conjunto de reglas éticas, de armonía, así como todo lo ya comentado en anteriores mesas redondas sobre los hábitos saludables (buena alimentación, ejercicio físico, dormir bien...): “Que nos lo den de entrada y hablemos de eso lo antes posible en la vida”, recalcó.

Gracia añadió que “en esta tercera parte de la vida no se trata ya de ser tan eficiente e igual podemos hacer todo lo que no pudimos hacer en la segunda”. Y habló este doctor de cómo en esta última etapa de la vida uno de los cometidos es transmitir valores

como la justicia, la belleza o la dignidad, entre otros, a las generaciones más jóvenes.

La perspectiva económica la puso Edmund Phelps, quien destacó que “la economía se va a ir expandiendo según la mano de obra y reservas de capital que están ahí preparadas para ser utilizadas”. Abogó por la supresión de la jubilación forzosa y puso como ejemplo la Universidad de Columbia, donde “la mitad de los profesores tiene más de 65 años”. “Los reguladores están poniendo límites a que las personas mayores sigan trabajando. Privar a las personas mayores de la oportunidad de participar en ese entorno productivo, a mi modo de ver, es algo criminal, es un delito”, añadió.

Para quienes no se encuentren en disposición de seguir trabajando, la profesora Thalmann habló del rol que la inteligencia artificial, los robots humanoides y la tecnología en general van a asumir para hacer la vida más fácil a los mayores en nuestra sociedad. “Estos pueden ser compañeros porque van a tener capacidad de empatizar con ellos, interactuar... Podrán pedirles que les lean libros, incluso el robot sabrá lo que les gusta y se convertirá en una suerte de ayudante ideal, que también avisará al hospital si pasa algo... Y encima podrán abusar del robot, porque es una máquina que no se cansa... Debemos imaginar una nueva sociedad en la que disfrutaremos más gracias a la tecnología”, añadió.

¿Cómo debemos vivir?

El filósofo de la Universidad de Harvard, **Michael Sandel**, intentó junto al economista, Finn Kydland, y al cardiólogo, **Valentín Fuster**, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), desgranar las claves quizá más importantes: el cómo vivir. La directora ejecutiva en funciones de Nobel Media, **Laura Sprechmann**, los fue interpelando en este nuevo debate.

Para Fuster, es importante estudiar aquellas zonas azules del planeta en las que la gente vive más, como España, Japón, la isla



de Cerdeña... En esos lugares encontramos a personas físicamente muy activas, vemos que la familia es esencial, la alimentación es muy buena... El director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) también le dio mucha importancia al hecho de conocer bien al paciente. Solo así podrá responder a preguntas del tipo “¿Cuántas medicaciones tengo que quitar para tener mejor calidad de vida?”

A todo ello apuntó Sandel que se puede comprender el envejecimiento de dos formas distintas: sobre el envejecer desde la visión biológica, que es una, y también sobre otra que tiene que ver con el madurar, relacionada con crecer en el aprendizaje y en la creatividad, en el conocimiento y en la capacidad de actuar. “No necesariamente está relacionada la madurez con la edad biológica. Y no siempre se es más maduro según vamos avanzando. Hay preguntas en los niños que pueden ser más profundas que cuando ya adultos tomamos muchas cosas por sentado. Tendríamos que centrarnos en el segundo sentido. No avanzar en años, sino en sabiduría, en aprendizaje y en capacidad de acción. Una de las grandes pérdidas en nuestra sociedad es pensar que los mayores quizá no tengan tanto que con-

tribuir como cuando eran más jóvenes. Porque una de las necesidades más importantes del ser humano es sentirse útil y necesario. No les pedimos que contribuyan al bien común. Crecer en madurez es el tipo de envejecimiento que debemos buscar y promover y mimar. Intentar alargar la vida porque sí, como están intentando en Silicon Valley, es un objetivo fallido”, explicó Sandel.

El Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel, Finn Kydland, admitió ser un profano en filosofía. Con mucha gracia, admitió que no era un ejemplo de lo que no debe hacerse cuando uno se hace mayor. “Me complace decir que mi mujer en los últimos diez años me ha preguntado alguna vez si tengo 16 años, porque me comporto como si tuviera esa edad. Cuando visito Madrid, mi ciudad favorita del mundo, no se me ocurre por ejemplo hacer algo distinto de lo que hubiera hecho en visitas anteriores quizá 25 años atrás”, admitió.

Entonces Laura Sprechmann, tras reconocer que quizá nadie entre el público cumpla a rajatabla todos los hábitos saludables que estaban defendiendo los ponentes, pidió algún truco o acicate para que vivamos mejor. “Ahora vemos a gente de 90 años que parece que tiene 60 y al revés”, afirmó Fuster. “Sería



un logro enorme si pudiéramos educar a los niños en que la edad biológica puede durar más que la cronológica. Sabemos que el ejercicio físico cuando se es joven es muy bueno para cuando llegas a una edad avanzada”, añadió este cardiólogo. Incluso se atrevió con una definición de la felicidad, muy relacionada con la pregunta: “Es esa sensación de ser tú mismo, de tener una buena autoestima. Cuando te levantas por la mañana, asegúrate de que lo que vas a hacer te haga sentir bien, tienes que reconocer que no puedes cambiarlo todo en un día y también debes de tener un proyecto a largo plazo. Así se alimenta la autoestima. Esto hay que decírselo a la gente de joven”, reclamó Fuster.

Sandel, ganador del Premio Princesa de Asturias de Ciencias Sociales 2018, quiso quitar hierro al asunto reivindicando ciertos placeres y la tentación de caer, por ejemplo, en la tentación de tomarse un buen helado de vez en cuando. “Sugeriría que vivir una vida buena, vivir humanamente bien, exige tener salud, pero también exige que la salud esté en el lugar que le corresponde. Hoy en día se está llegando a la obsesión. Vi una vez un anuncio de un gimnasio que decía: ‘Tu cuerpo es tu obra maestra’. Vivir bien tiene muchos más ingredientes que estar obsesionados con el cuerpo, con el índice de masa corporal... Hay que oponerse a eso. La vida buena tiene muchas otras cosas: aprender, ayudar a los demás, ser un buen ciudadano...”

El doctor Fuster dio la razón a Sandel y añadió que mientras el corazón tiene el objetivo de vivir más tiempo, el cerebro se ocupa de eso que llamamos la vida buena. Kydland se sumó al debate con razonamientos de matemático. “Yo hablaría de una integral con una curva que en este caso mide la utilidad que extraes de tus actividades vitales. Luego estaría el área bajo la curva, que es realmente lo que importa. No es tanto lo larga que sea, sino el nivel de felicidad que se haya alcanzado en ese tiempo”. Y recordó un artículo que leyó en el ‘*New York Times*’ en el que se decía que todos los científicos estaban de acuer-

do en que el nivel óptimo de copas de vino al día era cero. “Aunque yo sepa que beber cuatro copas de vino al día me va a recortar la vida cuatro días, pues me da igual, por supuesto que voy a tomármelas porque voy a ser mucho más feliz”, reconoció orgulloso provocando las risas del público.

Envejecimiento y cultura

Una de las conversaciones más deliciosas de todo el Nobel Prize Dialogue fue la que tuvo lugar entre el escritor y Premio Nobel de Literatura, **Mario Vargas Llosa** y el poeta **Luis Alberto de Cuenca**. Al moderador, el diplomático **Miguel Albero**, le bastó en este caso introducir tres simples preguntas para que el diálogo fluyera de una forma natural.

Albero arrancó con esta pregunta directa: ¿Cómo ha tratado la literatura a los viejos? Luis Alberto se abalanzó sobre la cuestión citando el poema ‘No volveré a ser joven’ de su admirado colega Jaime Gil de Biedma:

“Que la vida iba en serio
uno lo empieza a comprender más tarde
-como todos los jóvenes, yo vine
a llevarme la vida por delante.

Dejar huella quería
y marcharme entre aplausos
-envejecer, morir, eran tan solo
las dimensiones del teatro.

Pero ha pasado el tiempo
y la verdad desagradable asoma:
envejecer, morir,
es el único argumento de la obra”.

Añadió el autor de ‘Contigo’ que en “esto encontramos un lado positivo y otro negativo”. “No hay nada como una buena conversación entre viejos cultos”, reconoció de Cuenca. Y recordó cómo leyendo ‘De senectute’ de Cicerón “a uno le dan ganas de ser más viejo. No hay nada mejor que ser viejo para disfrutar mejor de la vida. La muerte acecha en todos los rincones y esquinas de



nuestro mundo”. Y en su largo repertorio de citas, tampoco olvidó a Schopenhauer y una lección aprendida del filósofo germano: “Si se tiene una posición desahogada, se puede disfrutar mucho y muy bien de esta última etapa de la vida”.

Contra la eternidad

Para mostrar la actitud que a su juicio hay que mantener siempre, en cualquier etapa de nuestra existencia, incluso en los últimos momentos de la vida, Vargas Llosa recordó la sorpresa que se llevaron los verdugos de Sócrates cuando lo buscaron para darle a beber la cicuta. “Él estaba recibiendo una clase de persa. Le preguntaron por qué lo hacía y él dijo: ‘Porque me gustaría aprender a hablar persa’”. Sin esperar a que el público dejara de reír, manteniendo el rictus serio, el autor de ‘La ciudad y los perros’ alabó esa actitud del filósofo clásico. “Me parece fantástica, estar hasta el último momento aprovechando todas las posibilidades maravillosas que tiene la vida. Estoy de acuerdo con Luis en que la vejez por una parte nos aterra y asusta, pero por otra parte sería importante pensar cuando tenemos esa angustia en qué horrible sería vivir siempre”. Y así se introdujo la inmortalidad en la conversación, a la que atacó

con vehemencia: “Si tuviéramos garantizada la eternidad, perderíamos los deseos y las ilusiones. Todas las experiencias posibles íbamos a vivir una y otra vez... Las grandes ilusiones desaparecerían y la vida sería más rutinaria y aburrida de lo que es”.

Y puso como ejemplo aquella expresión inglesa que habla de ‘a man for all seasons’, “es maravillosa porque la vida tiene oportunidades para todas las estaciones. La vejez puede ser tan fecunda como cualquier otra etapa”, aclaró.

Había preguntado Miguel Albero cómo se refiere la literatura a los viejos y ambos coincidieron en que no salen muy bien parados. “Los trata mal: son personas generalmente molestas, que están de más, así lo consideran también las familias y buena parte de nuestras sociedades... En realidad, la vejez significa sabiduría, pero en la literatura suelen ser personajes secundarios que sobran o a los que la vejez ha hundido en el patetismo. Ese sentimiento se transmite a los viejos y los precipita en el desánimo y la desmoralización. No tendría que ser así. La vida es maravillosa porque tiene un límite. Vivir ese límite puede ser fértil, puede producirnos placer si sabemos aceptar nuestra edad y convertirse en una hermosa



manera de vivir hasta el final”, glosó Vargas Llosa. De Cuenca recordó en este punto del debate cómo “en Oriente hay otra concepción del anciano. Y en la vieja Roma había gran admiración hacia los viejos. El senado era donde estaban los senex, los viejos. Era como el ancianado. Pero también en Roma en el teatro de Plauto los viejos eran personajes burlescos... Hay un doble baremo: o se les respeta como pater familias, o se les satiriza, como en ‘El Viejo y la niña’ de Fernández de Moratín...”

Interesante intercambio se produjo cuando ambos empezaron a comparar los oficios de novelista y poeta. Y destruyeron juntos el tópico de que la poesía es para la juventud y la novela se reserva para cuando el autor es más mayor. “Me alegro de ser novelista y no poeta. Son estereotipos. Se puede escribir gran poesía siendo viejo y grandes novelas siendo joven. Todos empiezan en el mundo literario queriendo ser poetas. Ningún género expresa mejor el amor por el lenguaje que la poesía”, apuntó Vargas Llosa. A lo que Luis Alberto de Cuenca apostilló que “también se tarda menos tiempo. Admiro a los novelistas por ese esfuerzo. Todo el mundo escribe algún poema en algún momento...” A lo que

Mario dedujo para provocar una vez más las risas del público: “Eso supondría decir que los poetas son más perezosos”. “Puede ser”, admitió de Cuenca continuando la broma. Y remató el Nobel: “En todo novelista hay un poeta frustrado. Todos los novelistas están añorando al poeta que no pudo ser”.

Sobre el paso del tiempo y la creatividad

Preguntados sobre el paso del tiempo y cómo este ha podido mermar su creatividad, Luis Alberto de Cuenca admitió que en el poeta puede llegar el momento en el que considere que todo lo que tenía que decir estaba dicho. “Yo estoy pisando ese momento. La descripción autobiográfica es tal en poesía, que puede llegar ese punto. Espero que se me pase. Cuando me tomo unas vacaciones se me pasa. Ojalá sea un espejismo pasajero y sienta de nuevo y muy pronto volver a tener cosas que decir”, reconoció esperanzado. Vargas Llosa, en cambio, se confesó plétórico en fuerzas y ganas: “No he sentido un empobrecimiento intelectual con el paso de los años. Me veo con el mismo entusiasmo. El método de escritura es el mismo que apliqué con la primera novela. Los años me han dado más tiempo para poder escribir”. Y recordó



cómo la lectura fue el punto de partida de todo. “Si no hubiera significado tanto para mí aprender a leer y ver cuánto me enriquecía aquello y el hecho de poder viajar por los espacios y por los tiempos, apropiarte de experiencias ajenas... Todo eso me empujó a convertirme en escritor. Conservo la misma ilusión que tenía cuando escribía mis primeros cuentos y también esa inseguridad”.

Volvió a tirar de poesía Luis Alberto de Cuenca para hablar del estado del anciano, en este caso de ‘Lo fatal, de Rubén Darío, del que recordó murió joven (a los 49 años), aunque “estaba muy trabajado”.

“...y la carne que tiente con sus frescos
racimos,
y la tumba que aguarda con sus fúnebres
ramos,
¡y no saber adónde vamos,
ni de dónde venimos!...”

Había hablado también Luis Alberto de Cuenca de cómo en la ancianidad ya no había tanta exigencia de rendirse a los deseos de la carne, a lo que Mario Vargas Llosa se opuso con determinación. “Estoy de acuerdo con casi todo, salvo lo de que con la

vejez haya que renunciar al sexo. Hay que moderarlo, pero eso de desaparecer, no”. El público estalló en una sonora carcajada y el poeta reconoció que “el deseo no desaparece nunca”. Y recordó a Macbeth, cuando decían que “el vino anima el deseo pero impide la ejecución”. A lo que el Nobel volvió a matizar: “No, no, la ejecución se modera, se puede moderar, pero no, en absoluto renunciar a ello”. A lo que Luis Alberto de Cuenca, para poner broche final a la conversación y provocar nuevas risas, añadió: “Yo tampoco estoy de acuerdo conmigo, me has convencido plenamente”. Y se fundieron en un abrazo. Efectivamente, tenía razón Luis Alberto en el anuncio que había hecho al principio de la charla: “No hay nada como una buena conversación entre viejos cultos”.

Teresa Amabile: "Creatividad en el trabajo, la vida y la jubilación"

Para continuar alimentando el debate sobre la creatividad en el envejecimiento se invitó a **Teresa Amabile**, quien ha dedicado los últimos 40 años de su vida a investigar sobre esta capacidad de crear del ser humano. Recordó a genios como Pablo Picasso, quien con 89 años seguía pintando

y explorando nuevos lenguajes de expresión. O el caso de Thomas Edison, que continuaba inventando a los 83 años. “La creatividad no es algo exclusivo para nada de los jóvenes”, aclaró. Para corroborar esta afirmación, expuso los resultados de un trabajo de investigación desarrollado con 47 personas que ya habían alcanzado la edad de jubilación y de las que pudieron observar muy distintas actitudes a la hora de iniciar nuevas actividades como aprender a tocar un instrumento musical. La conclusión más evidente que obtuvo de estos trabajos fue esta: “Como individuos, necesitamos pensar sobre cómo a medida que envejecemos podemos hacer cosas creativas para nosotros mismos, para nuestro entorno más cercano y también para el mundo en general”.

Todos los Nobel, al escenario

El panel final de las conclusiones reunió en el estrado de la Fundación Ramón Areces a los cinco galardonados con el Premio Nobel (Edvard Moser, Finn Kydland, Edmund Phelps, Mario Vargas Llosa y Ada Yonath), que estuvieron acompañados por la socióloga Verónica Zenaida Montes de Oca, el cardiólogo Valentín Fuster y el filósofo político Michael Sandel. Adam Smith intentó extraer de todos ellos los últimos consejos y lecciones para vivir más y mejor, sin perder de vista la creatividad.

“Para mí, ser creativo significa reunir elementos que he ido recolectando a lo largo de mi vida y descubrir nuevas conexiones entre ellos, o mezclar toda esa información de una forma nueva. Quienes tienen éxito en la ciencia, en el arte o en lo que sea son quienes asumen riesgos”, expuso el neurocientífico Moser. La descubridora de los ribosomas reconoció que cuando era adolescente, en realidad lo que deseaba era escribir libros, que era creativa, pero que nunca supo poner sus ideas sobre el papel. “No conocía la posibilidad de ser una científica, pero luego lo vi como un hobby

que me permitía encontrar cosas nuevas”, recordó Yonath. Para el autor de ‘La fiesta del Chivo’, ser creativo es “tener algo que ofrecer al mundo, algo que no existía antes, algo que en muchos casos es beneficioso para los seres humanos”. Esta vez, el laureado en Ciencias Económicas, Finn Kydland, aseguró que en su campo están ocurriendo siempre tantas cosas al mismo tiempo que la creatividad consiste en ser capaz de hacer las preguntas correctas para introducir esos nuevos elementos en el modelo económico y a partir de ahí obtener las respuestas.

Verónica Montes de Oca quiso incluir en el debate a aquellos seres vivos con quienes nos ha tocado compartir el planeta: “Los animales también son creativos a su manera, la creatividad es una forma de adaptación muy bella para los humanos, hacer cosas para sí mismos y para los demás y sentir placer por ello”. A lo que Sandel reivindicó que se había hablado muy poco de la muerte en este Nobel Prize Dialogue: “La vejez es interesante en cuanto a su relación con la muerte”, lo justificó. Le encantó esta apreciación a Vargas Llosa, quien se sumó al equipo de Sandel: “Si somos creativos es porque sabemos que vamos a morir. Si fuéramos inmortales, estaríamos paralizados. La ciencia, la literatura y otras tantas cosas existen porque queremos dejar algo nuestro en el mundo”. A lo que Yonath mostró cierta sorpresa: “Creo que cuando era creativa nunca pensaba en mi desaparición. Eso no estaba en mi caja de herramientas”.

El doctor Fuster introdujo un nuevo elemento: “Estoy convencido de que la investigación aumenta y mejora con la edad porque también aumenta la curiosidad. Cuanta más experiencia tengas, más curioso te vuelves. Yo me siento más creativo hoy que a los 25 o a los 30 años. Estoy entusiasmado”, reconoció. A lo que Moser apostilló: “Los humanos tenemos el derecho de buscar sentido a la vida y no hay nadie más curioso que un niño”. Aunque antes Edmund Phelps había admitido que aún no se sentía



viejo a sus 86 años, esta vez al tomar la palabra sí reconoció que le alegraba pensar que “el pequeño legado que deje en la economía no va a desaparecer”.

¿Una próxima cita sobre el rejuvenecimiento?

Ya en el epílogo de este primer Nobel Prize Dialogue celebrado en España sobre ‘El futuro del envejecimiento’, tomó la palabra la directora ejecutiva en funciones de Nobel Media. Laura Sprechmann aprovechó para recordar cómo los ganadores con el Premio Nobel, en sus distintas categorías, habían ayudado y mucho a aumentar nuestra esperanza de vida. “Así lo hizo Alexander Fleming, con la penicilina, poniendo fin a las infecciones, o Frederick Grant Banting y Charles Best por el descubrimiento de la hormona insulina para alargar la vida de las personas con diabetes o los últimos hallazgos sobre el cáncer...” También quiso reconocer la labor de instituciones que han obtenido el Premio Nobel de la Paz, como Cruz Roja o Médicos sin fronteras, de los escritores que nos invitan a vivir otros mundos, de los economistas que

nos ayudan a organizarnos mejor y a generar más riqueza...

Por último, llegó el turno del director de la Fundación Ramón Areces, Raimundo Pérez-Hernández quien se mostró orgulloso: “Ha sido un privilegio ser actores con Nobel Media de un evento de la magnitud y alcance como el que hemos vivido hoy, en el que se han desmitificado muchas opiniones”. “Vivimos en una época de prodigios en la que presenciaremos cosas inconcebibles en épocas pasadas”, añadió. Y, recapitulando algunas de las ideas surgidas durante los intensos debates, habló de cómo una misma persona vivirá en tres siglos distintos y cómo convivirán personas de cuatro generaciones de una misma familia. “Vivir más debe significar también vivir mejor, más intensamente. Hemos aprendido más de envejecimiento. Me siento quizá más envejecido o, tal vez, rejuvenecido. De ahí que me sienta tentado de proponer que el próximo Nobel Prize Dialogue aborde el futuro del rejuvenecimiento. Decía el clásico que ‘la vejez comienza cuando el recuerdo es más fuerte que la esperanza’. Después del día de hoy, nos queda definitivamente la esperanza”.