

Helen, 108 anys, detesta l'amànida, la verdura, llevar-se d'hora, i la vida sana en general. Li encanten les hamburgueses poc fetes, la xocolata, els còctels i la vida nocturna de Nova York —els restaurants exòtics, Broadway, el cinema, on el darrer film que ha vist ha estat *Iron Man 2*, i la Metropolitan Opera. Allí va veure el 1918 *Samsó i Dalila*, la seua primera òpera. Va ser un regal del seu pare quan va fer disset anys.

Ah sí, i, naturalment, també fuma. “Fume des de fa més de vuitanta anys, tot el dia, cada dia. Han estat moltes cigarretes”, admet Helen, a qui des de l'escola bressol anomenen *Happy*. I, rient dissimuladament, es deixa caure cap enrere al sofà de pelfa. Aquesta dona de 108 anys és tan menuda i fina que gairebé desapareix al sofà. Duu uns pantalons de pinces, unes ballarines, una jaqueta rosa de punt amb volants, un mocador que hi fa joc i llargs collarets de perles. Té els rulls marró clar perfectament eixugats amb l'eixugador, i s'ha posat coloret i s'ha pintat els llavis. Té la pell fina i gairebé sense taques. Els ulls marrons li brillen alegres rere les ulleres.

Des de l'atac d'apoplexia, ara fa cinc anys, no té una pronunciació tan clara; però té un esperit despert, intacta l'alegria pels descobriments i una memòria sovint millor que la de la seua assistenta filipina de 37 anys. Aquests darrers dies ha estat refredada i per això em rep al seu pis a Park Avenue i no al restaurant indi de la cantonada o a qualsevol altre dels seus restaurants preferits. “Però dissabte”, diu Happy mentre es torna a redreçar, radiant, “dissabte quedarem per dinar amb el meu germà Irving. D'acord?”

Supercentenaris. Helen Faith Keane Reichert, nascuda l'11 de novembre del 1901 al Lower East Side, a Manhattan, filla d'immigrants jueus polonesos, és llicenciada en psicologia, experta en moda, antiga presentadora de televisió i professora emèrita de màrqueting a la Universitat de Nova York. Va estar casada amb un cardiòleg, però no té fills. Quan el seu marit es va morir, fa 25 anys —a 88—, ella, que en tenia 84, va viatjar per tot el món, a Irlanda, Espanya, Itàlia, Turquia, Egipte, la Xina, el Japó, i Austràlia. Va ser la seua manera



Els germans Peter Keane, Helen Reichert i Irving Kahn. Les recomanacions habituals per a una

Happy i els seus germans

Com es fa de viure un segle i continuar sa i ple de vitalitat? Metges i biòlegs estudien persones centenàries per descobrir el secret de la longevitat. Una trobada amb els germans Kahn, de 108 anys, 104 i 100.

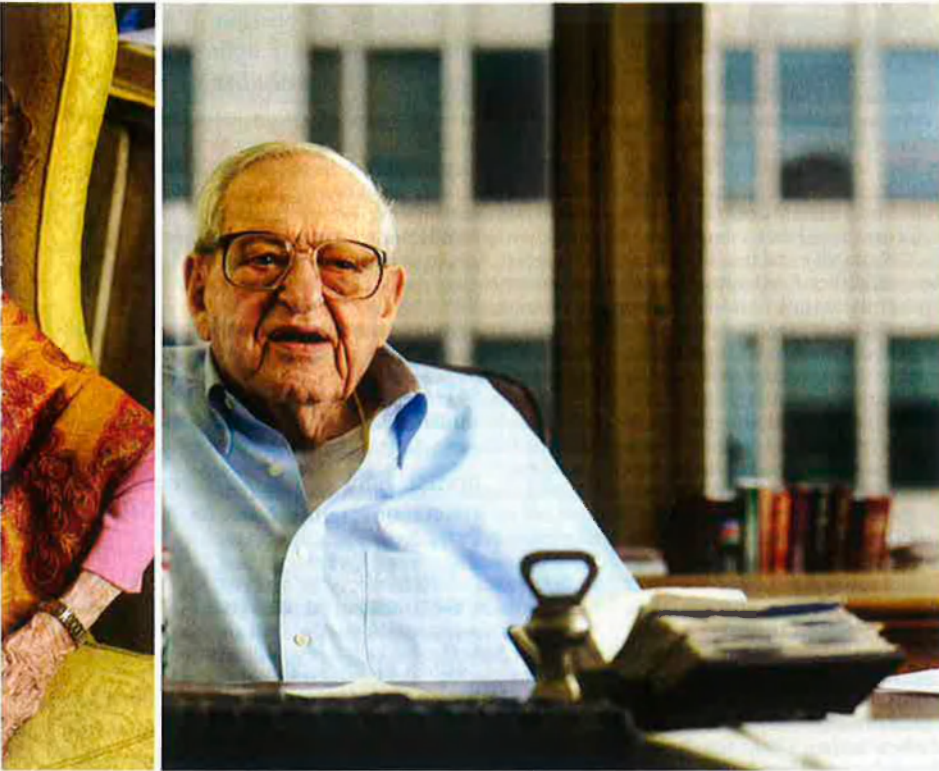
d'assimilar la pèrdua. “A l'Índia no hi he estat mai”, explica, “m'agradaria anar-hi.”

Happy, la indestructible, s'ha convertit, a la vellesa, en un cas per a la ciència; juntament amb els seu germà Irving, 104 anys, i Peter, 100 anys, i la seua germana Lee, que es va morir l'any 2005 a l'edat de 102 anys.

El quartet de germans probablement de més edat del món ha fet moltes proves de sang i s'ha deixat entrevistar durant moltes hores per investigadors de la vellesa de Boston i de Nova

York. La finalitat és ajudar a esclarir qüestions que, en vista l'envelliment de les societats dels països industrialitzats, són cada vegada més urgents: com es possible que algunes persones amb molta sort poden viure cent anys o més essent encara tremendament sans i actius? Com és possible que, per un seguit, les persones centenàries no fan tant ús del sistema sanitari com les persones de mortalitat normal?

Els demògrafs han calculat que, des de fa 170 anys, l'esperança de vida al món desenvolupat augmenta una mit-



vida sana no són aplicables als seus casos.

jana de tres mesos l'any; i no s'espera que es detinga aquesta tendència. Això no obstant, com es pot evitar que paral·lelament es presenten les malalties típiques de la vellesa? Xacres de llarga duració com l'arteriosclerosi, la diabetis, el càncer o l'Alzheimer? Es pot extraure cap recepta de la vida de les persones centenàries contra una llarga malaltia imminent en una societat que va envellint?

Als Estats Units hi deu haver aproximadament 50.000 persones centenàries. Una de cada set milions viu fins i tot 110 anys o més –per a aquestes avis de pedra picada hi ha una designació en anglès, *supercentenarians*. D'un temps ençà, els equips d'investigació cerquen arreu persones centenàries i supercentenàries, amb la intenció d'examinar-ne els gens, els informes mèdics i les històries de les seues vides en cerca d'una explicació.

El metge israelià Nir Barzilai i els seus companys de l'Institut d'Investigació sobre la Vellesa de l'Escola de Medicina Albert Einstein de Nova York han demanat a centenars de persones centenàries, entre més qüestions, sobre les circumstàncies de la vida, l'alimentació, el consum d'alcohol, el consum

de tabac, l'activitat física, les hores de son, l'educació, l'estatus i l'espiritualitat, amb l'esperança d'ensopegar amb característiques comunes.

El resultat és descoratjador. “No hi ha cap model”, constata Barzilai, de 54 anys. Segons l'investigador, “les recomanacions habituals per a una vida sana –no fumar, no beure, practicar molt d'esport, tenir experiències equilibrades i evitar el sobrepès– són vàlides per a les persones adoltes, però no per a ells”. “Les persones centenàries són una classe a banda.” Agafa unes taules d'un calaix, es col·loca bé les ulleres i llig en veu alta el següent: “Segons les afirmacions dels objectes d'experimentació, a 70 anys el 37% tenia sobrepès, el 8% eren obesos. El 37% van ser fumadors, durant una mitjana de 31 anys. El 44% afirma que feien esport moderadament. El 20% no feien cap mena d'esport.”

Envellir a poc a poc. Per a Barzilai és important que no l'interpreten malament: “L'estil de vida sí que contribueix que una persona mora a 85 anys o a 75.” Però per a arribar a cent anys, segons l'investigador, cal una dotació genètica extraordinària. “Aquestes per-

sones envelleixen d'una altra manera. Més a poc a poc. Al final moren de les mateixes malalties que nosaltres, però trenta anys més tard, i la majoria més ràpidament, sense consumir-se a poc a poc.”

Alguns altres investigadors de la vellesa arriben a resultats semblants. “Tinc un poc de sobrepès i faig poc d'esport”, explica Stefan Schreiber, 48 anys, director de l'equip d'investigació “Envellir Sanament” de la Universitat de Kiel, a Alemanya, que també fa estudis amb persones centenàries. “Si creguera fermament que podria haver-hi alguna diferència, canviaria els hàbits.”

No hi ha dubte que l'obesitat, el consum de tabac o la pobresa cinètica extrema no són favorables per a la salut. Tanmateix, cap enquesta no ha revelat una solució ideal de com caldria viure, menjar o comportar-se per arribar sa a una edat avançada. “Cap de les persones centenàries que hem entrevistat no ha fet una dieta d'algues”, se'n burla. Tanmateix, sí que hi ha una característica comuna que li ha cridat l'atenció, explica Schreiber: “Al llarg de la seua vida moltes d'aquestes persones només han besat una única dona.” Besat, repeteix i riu. “Potser és aquesta l'essència de per què hi ha persones que viuen cent anys?”

Els dies feiner, hom pot trobar el germà menut de Happy, Irving, 104 anys, entre les 8.30 i les 15.30 en un carrer paral·lel, tres illes més enllà de l'apartament de la seua germana, a l'oficina. *Germans Kahn* és el nom de l'empresa d'inversions que va crear l'any 1978 amb dos dels seus tres fills; però el fill de més edat, que actualment té 72 anys, es va jubilar fa cinc anys.

Irving Kahn, un home menut i rodanxó, amb els cabells meticulosament pentinats cap a la dreta, ulleres per a llegir i audiòfon, seu darrere una pantalla plana. Davant seu, a l'escriptori, hi ha piles de papers i una lupa. No pensa deixar-ho: “M'interessen moltes especialitats i tecnologies –explica– i m'apassiona llegir. Per això, per a mi la millor feina és ser inversionista.” Des de la mort de la seua dona, fa catorze anys, encara treballa més: “Simplement no he trobat ningú que fora tan interessant com la dona amb qui vaig compartir el llit durant 65 anys.”



El menorquí Joan Riudavets va morir el 2004 a 114 anys. En aquell moment era l'home viu més vell del món. La seva mare havia mort a 25 anys, però alguns dels seus germans també van arribar a edats avançades.

L'any 1928, Kahn va debutar a Wall Street després de deixar els estudis i l'any d'aprenentatge a la Universitat de Columbia com a assistent de l'economista llegendari Benjamin Graham. Explica que va eixir ben parat de la Gran Depressió. "Em van reduir el sou a seixanta dòlars setmanals. Recorde que el meu cap em va demanar: 'Com és que esteu content?' Li vaig contestar: 'Pensava que em despatxaríeu.'"

Quina és la recepta personal d'Irving per a una vida centenària? Estira el dit polze, l'índex i el del mig i comença la classe magistral: "En primer lloc hom ha de dur una alimentació sana, menjar molta verdura i amanides. En segon lloc, passar molt temps a l'aire lliure. En tercer lloc, no consumir alcohol ni tabac. Jo no bec més d'un got de vi cada tres mesos."

Ara també salten el dit anular i el menut, l'home parla amb entusiasme: "En quart lloc, cal estar sempre en moviment, ser obert i conèixer gent de tot arreu del món. I, en cinquè lloc, hom de tenir molts interessos i aprendre moltes coses que encara no sap; això manté jove!"

Però, i la seua germana? Irving mou el cap i remuga. "És clar –afirma, un poc refredat–, és una broma de la família. A Happy li agrada molt deixar-se fotografiar amb una cigarreta en una mà i un còctel a l'altra."

El quart i el cinquè manaments d'Irving s'han provat científicament: "Hem trobat característiques personals interessants", explica Tom Perls, 50 anys, de la Universitat de Boston, que dirigeix el New England Centenarian Study, l'estudi sobre persones centenàries més important del món i que compta aproximadament amb 2.600 participants. "Els objectes d'experimentació normalment són extravertits i sociables, amb una xarxa social estable."

A més a més, no són neuròtics; no estan descontents amb les circumstàncies de la vida, i dominen l'art de deixar anar. Stefan Schreiber, el metge de Kiel, informa de dades semblants: "Aquest esperit tan despert, aquest esperit obert, és notable; especialment perquè aquestes persones no han tingut una vida fàcil, han conegut les guerres, la fam i la pobresa."

Aleshores, és possible d'allargar la vida amb alegria i optimisme? O les persones centenàries han estat simplement beneïdes per la seua natura amb un caràcter alegre i, per tant, són menys propenses a l'estrès i les malalties? "No sabem fins a quin punt la genètica condiciona aquestes característiques", afirma Perls. "Tanmateix, hem après que és útil de ser obert."

"Sincerament, no tinc ni idea per què he arribat a aquesta edat tan avançada", explica Peter, 100 anys, el petit de la família Kahn. Ha viscut d'una manera "absolutament normal", mai no ha prestat gaire atenció a la seua salut i reitera que tampoc no ha reflexionat gaire sobre la seua edat.

Igual com la seua germana Happy, Peter també va americanitzar el seu cognom. Com a Peter Keane va fer carrera al món de l'espectacle; com a fotògraf i càmera a Hollywood. Va ser-hi present quan, a final dels anys 30, es va rodar *Allò que el vent s'endugué*. I quan la jove Judy Garland va cantar al plató d'*El màgic d'Oz* la llegendària "Over the Rainbow", segons que narra Peter, tot l'equip es va posar a plorar.

Físicament, el germà més jove és, al mateix temps, el més dèbil de tots tres. Fa tres anys que es va quedar cec i, a causa d'una caiguda desafortunada, duu un collar ortopèdic. Ara gairebé no ix de casa seua, a Westport, Connecticut. La cosa que més li agrada es seure davant la xemeneia a la sala d'estar i escoltar llibres de gènere negre, científics i d'història.

La dona de Peter, Beth, 66 anys, amb qui és casat des de fa 26 anys, s'ocupa d'ell i el dirigeix quan camina a les palpentes per la casa amb l'ajuda d'un caminador. Podria seure a la cadira de rodes i deixar que el portaren, seria més fàcil i ràpid; però li agrada més caminar.

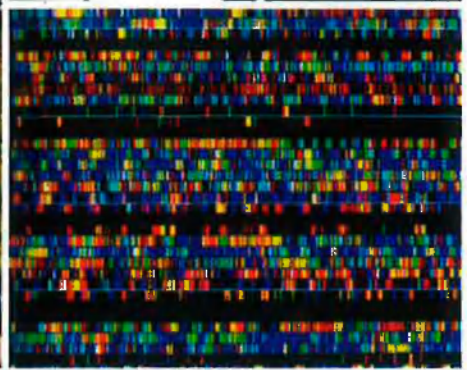
Es van conèixer en una festa d'uns amics, explica Beth. L'edat no li va importar, explica somrient. "Només vaig pensar: 'Quin home més encantador!'" Ara Peter també somriu. No entén gaire en genètica, diu, "però els investigadors afirmen que dec tenir uns gens extraordinaris".

Pronosticar la longevitat. Fa poques setmanes, el grup d'investigadors de Tom Perls, de Boston, comunica-



DEB. SCHWEL

Una fotografia de l'any 1999: Helen, Peter, Lee i, davant amb el fusell, Irving. A la dreta, el programa favorit de Helen, *For your information*. A sota, anàlisi de l'herència genètica.



ven, a la revista científica *Science* que havien descobert 150 variants de gens al genoma de persones centenàries. Amb una precisió del 77% podrien pronosticar la longevitat mitjançant aquest factor hereditari. Les variants s'agrupaven en dinou signatures genètiques típiques.

És cert que les persones centenàries tenen un risc de patir de malalties típiques de la vellesa, com ara la diabetis o la hipertensió, continua explicant Perls; però tenen mecanismes de protecció limitats genèticament que retarden l'aparició d'aquestes malalties i afavoreixen una vida llarga.

Tant els companys d'especialitat com la premsa van celebrar l'estudi com un gran èxit i un tomb de la investigació sobre la vellesa; però també van rebre crítiques. Perquè durant l'anàlisi hi va haver un problema tècnic i el 10% de les dades van resultar inutilitzables. Tanmateix, això no sembla que pose en dubte les conclusions de l'estudi. "Per sort, el

nostre grup d'objectes d'experimentació és tan gran que podem eliminar aquestes dades", afirma Perls, "i els resultats encara es mantenen extraordinàriament segurs.

Alguns altres grups d'investigació volen fer una rèplica d'aquests resultats amb les seues persones centenàries —entre ells també hi ha l'equip alemany de Kiel. "La idea de Perls és elegant i atractiva", afirma Schreiber, director de l'estudi. "Si es poguera confirmar seria, en efecte, un èxit."

Barzilai, investigador de la vellesa a Nova York, ja pensa en el pas següent: "Hem de comprendre com aquestes 150 variants poden protegir els seus portadors davant les malalties —explica— per poder desenvolupar principis terapèutics." D'aquesta manera, Barzilai espera que es puguin controlar les malalties de la vellesa.

Mentrestant, Happy s'ha recuperat del refredat. Ha passat cinc dies al seu pis, cosa que la feia estar neguitosa d'avorriment. Ara, però, ha quedat

amb el seu germà Irving en un restaurant de Central Park per a dinar; tots dos hi arriben amb una assistenta. "Em sent com si haguera estat tancada durant dues setmanes", afirma Happy, mentre menja amb deler un pastís de cranc amb creïlles i després, encara, un tros de pastís de xocolata.

Mentrestant, el seu germà menja una amanida. Mou el cap, amb la indulgència de l'edat. "Per a mi els caps de setmana també són molt emocionants —explica—: jugue a tennis, vaig a nadar i vaig a córrer... però només en els meus records!"

Després de dinar vol tornar a casa, als seus llibres de divulgació. La seua germana mira per la finestra. Lluu el sol, la massa de gent trota per la vorera, és un dia d'estiu encantador a la ciutat de Nova York.

"Anem al parc, Irving!", diu Happy.

Samiha Shafy

Traducció de Blanca Juan