

# El Discreto encanto

delavida

## SECRETOS PARA LLEGAR A CENTENARIO

El periodista de 'El país' **Francesc Miralles** explica hoy en el Centre de Cultura Sa Nostra cómo lograr una vejez saludable a través del **'ikigai'** tras su experiencia en Ogimi

Ogimi es una localidad japonesa de apenas 3.000 habitantes que ostenta el récord de ser la población con más vecinos centenarios del mundo. «El hecho de vivir tanto años corresponde a un conjunto de factores encabezados por la alimentación», explica Francesc Miralles, periodista de *El país* especializado en psicología y espiritualidad, y que ofrecerá hoy una conferencia a las 19.30 horas en el Centre de Cultura Sa Nostra (Palma) donde hablara del envejecimiento saludable a través del *ikigai*, que se podría traducir por aquello que nos ayuda y motiva a levantarnos cada mañana de la cama.

Miralles completa su explicación sobre la alimentación. «Co-

**El 'ikigai' se puede traducir como aquello que nos ayuda y motiva cada día para levantarnos de la cama y estar activos**

men muy pocas grasas saturadas y lo que ellos entienden como comer carne apenas son cuatro tiras de 50 gramos en total, no los chuletones de aquí, y el resto del plato son verduras. Además, consumen mucho té verde, que es un antioxidante que atrapa los radicales libres, que son los causantes de que se deterioren las células», comenta.

El agua de Japón es una de las más puras del mundo y la de esta zona no es una excepción. «En Ogimi hay un manantial con una cascada y es de las más puras del mundo. Incluso la embottellan para exportarla».



El periodista Francesc Miralles.

### → EL APUNTE

#### La regla del 80 por ciento

■ En Japón está muy extendida la regla del 80 por ciento. «Se trata de comer el 80 por ciento del hambre que tienes. Es decir, si en una mesa hay cinco platos, comes cuatro. Con ello se consigue que el estómago

trabaje menos y a un ritmo más lento y eso afecta también a la longevidad. Además, los platos son varios pero pequeños y entonces también parece que comes más de lo que realmente ingieres. Es un pequeño truco», explica Miralles.



Okinawa, a la que pertenece Ogimi, es la prefectura más pobre de Japón. «No hay estrés, mucho silencio y ritmo de vida lento. Además, hay mucha selva y el entorno es rural. Y también es importante el clima, subtropical, por lo que al no hacer frío se ahorran muchas enfermedades como pulmonías o neumonías que causan muchas muertes en Europa, por ejemplo», cuenta Francesc. Además de todos estos factores está la cuestión social. «Todavía hay una estructura de clanes y todo el mundo se conoce. Han mantenido el espíritu de la viejas tribus, donde la gente se preocupa por los demás y los ancianos forman grupos de 20 personas y, además de quedar para ir al karaoke, cada mes ingresan 30 ó 40 euros y cuando uno de ellos tiene algún problema o urgencia se tira de ese fondo común. Nadie tiene la sensación de soledad y todo el mundo se siente apoyado. Hay estudios que dicen que en entre los ancianos de Europa mata mucho más la soledad que el tabaquismo», asegura el periodista

#### Obsesión

Tras estas explicaciones, Miralles llega a la palabra clave: *ikigai* o motivación vital. «Las personas que tienen ilusión por hacer cosas viven más. Y luego en Japón hay como una obsesión por llegar a los 100 años y cuando tienen 98 ó 99 se preparan para su centenario».

Francesc Miralles escribió junto a Héctor García *Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, traducido a 42 países y número 1 en ventas en España, Inglaterra e incluso Japón. «Nos



Vista general de Ogimi, en Okinawa, una de las zonas más pobres de Japón.

sorprendió el éxito porque pensamos que iba a interesar sólo a la gente que le gusta mucho todo lo relacionado con el país, pero no a un público más amplio». Para escribirlo, se desplazaron hasta el lugar y tuvieron multitud de entrevistas con los lugareños. «Lo cierto es que en Ogimi comprobamos que se respiraba felicidad, pero basada en la tranquilidad. En Japón se hizo una encuesta sobre dónde les gustaría vivir en el país. En el primer lugar salía el barrio de Shibuya, que es el más caro del mundo, y Okinawa y alrededores ocupaba

de los últimos lugares porque un lugar sin tiendas y sin cobertura de móvil es un infierno para muchos».

Tras estas explicaciones, parece que felicidad y consumismo son como el agua y el aceite. «El consumismo compulsivo es un resultado de la infelicidad. Si una persona hace un trabajo que no le gusta, está tan insatisfecho que, para compensar, con su sueldo se compra algo material. Lo deseable sería tener un trabajo que te llene para no verte obligado a ad-



En Ogimi existe un manantial con una cascada con una de las aguas más puras del mundo, que se embotella y se exporta



Francesc Miralles (con anorak azul) y Héctor García, con un grupo de centenarias de Ogimi.



Un grupo de vecinos de Ogimi, en la fiesta de la cerveza.

► Viene de la página anterior

quirir algo que creas que te produce un placer». Miralles reconoce que en Ogimi se ve poca gente joven. «Muchos se van a estudiar y a trabajar fuera, pero cuando dejan de trabajar suelen volver». En Japón no existe la palabra jubilación. «Cuando uno deja su trabajo por edad, realiza otras actividades, sobre todo en favor de la comunidad».

A pesar de todo lo dicho, Miralles no cree que España y Japón sean países tan diferentes. «La forma de vida de un pueblo de Mallorca puede ser parecida a la de ellos», afirma. Puede ser, pero quizás sin mucha sobrasada ni ensaimadas. habría que añadir.

Tras el éxito de su primer libro sobre este asunto, Miralles y García profundizaron sobre la palabra clave y escribieron *El método Ikigai*, donde se proponen 35 rutas, con ejercicios prácticos, para llevar el tren de los proyectos de cada uno hacia el destino elegido, permitiendo a la vez que, en el camino, la felicidad y bienestar surjan de forma natural desde nuestro interior.

De todo ello se hablará hoy en el Centre de Cultura sa Nostra. La conferencia, patrocinada por Rotary Club Palma Ramon Llull, tiene un carácter benéfico a favor de Mallorca sense fam, por lo que la entrada cuesta 10 euros.

Jaime Moreda

Fotos: HÉCTOR GARCÍA

Entrevista **Antoni Torrens** • Activista cultural

# «Estoy orgulloso de las relaciones humanas que se han propiciado»

El promotor de 'Sa Pobla a Gràcia' afronta la edición 27 de la fiesta mallorquina en Barcelona

Ayer comenzaron las primeras actividades de 'Sa Pobla a Gràcia 2019', celebración que durante tres días exporta a Barcelona la música, el baile y las tradiciones de Mallorca. Alma del festejo desde que se iniciara en 1993, el farmacéutico pobler Antoni Torrens, presidente de la asociación cultural Albopàs, encenderá el sábado el gran fogueró de la plaza de la Virreina. El calor que recibe Torrens es el de las hogueras, pero también humano. Mucha gente le conoce. Le paran para felicitarle por una fiesta que no para de crecer.

**¿Cuánta gente prevé que se acercará este año a Gràcia?**

—Como cada año, entre unas 12.000 y 15.000 personas. De Mallorca, entre todos los que organizamos la fiesta, somos 86 personas.

**De estos 27 años, le gusta destacar lo tranquila que ha sido la fiesta.**

—Sí, hay mucha gente joven, además está el fuego, pero nunca ha habido ningún incidente donde haya tenido que intervenir la policía.

**¿Cómo ha evolucionado la fiesta en estos años?**

—El primer año, encendimos un único *fogueró*, en la Plaça del Diamant. Recuerdo que nos costó muchísimo que se encendiera. El segundo año, los *foguerons* se extendieron a la Plaça de la Virreina. Recuerdo que un estudiante mallorquín propuso acudir con una serie de compañeros para bailar. La idea cuajó y decidimos incorporar a grupos mallorquines en las siguientes ediciones.

**¿De qué se siente más orgulloso?**

—Me siento satisfecho de la convivencia, de las relaciones humanas que los *foguerons* han propiciado. Hace dos años, al cumplirse el 25 aniversario, unos 700 barceloneses vinieron a celebrar la fiesta en sa Pobla. He procurado que la fiesta no se politizara. Se trata de una ce-



Antoni Torrens, en la Plaça del Diamant, de Barcelona, lugar donde quemarán los 'foguerons' mañana sábado.



«Es una celebración de la relación entre mallorquines y catalanes»

lebración de la relación entre mallorquines y catalanes.

**¿Cómo le gustaría que evolucionase la fiesta en el futuro?**

—Yo no soy eterno. Por eso, ya hemos empezado a preparar la transición. Desde hace unos años, existe una federación de *foguerons*. Es un equipo. Lo más importante es la relación humana. Los actos culturales tienen tanta importancia como el fuego. Han pasado unos 70 grupos de *ball de bot*, para los que Gràcia ha sido un trampolín. El fenómeno reciente de los *glosadors* se inició en Gràcia hace 15 años.

**¿Por qué hay que reivindicar el folclore?**

—Si no lo hacemos nosotros, desde la sociedad civil, no lo harán desde los estamentos políticos.

**Lo acabamos de vivir en Mallorca. ¿Por qué cree que estas fiestas tradicionales no paran de crecer?**

—Es el resultado de la réplica contra la despersonalización de la cultura. La gente pide cosas que sean propias. Empezó en sa Pobla, pero lo hemos visto en Artà, Manacor, Pollença... Un ejemplo es la locura que sienten los niños por los *dimonis*. Montamos un taller en sa Pobla para chicos de 4 a 8 años. Se apuntaron 44.

**¿Qué representa para usted ser mallorquín?**

—Pertener a una cultura común, de los Països Catalans, sin interferencias políticas.

Carles Domènech

(texto y fotos)