

EL MÉTODO
JAPONÉS
PARA VIVIR
100 AÑOS

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



JUNKO TAKAHASHI



JUNKO TAKAHASHI

**EL MÉTODO
JAPONÉS
PARA VIVIR
100 AÑOS**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Junko Takahashi, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Diego Carrillo

© de las fotografías e ilustraciones del interior: archivo de la autora, Yasuo Konishi y Shutterstock

Primera edición: febrero de 2017

Depósito legal: B. 797-2017

ISBN: 978-84-08-16655-9

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión y encuadernación: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN, 9



CAPÍTULO 1

ALIMENTACIÓN, 23



CAPÍTULO 2

**DEPORTES Y
EJERCICIOS, 69**



CAPÍTULO 3

ENFERMEDADES, 99



CAPÍTULO 4

PROFESIÓN, 133



CAPÍTULO 5

**GUERRAS Y
DESASTRES, 165**



CAPÍTULO 6

AMOR, 193



CAPÍTULO 7

RELIGIÓN, 217



CAPÍTULO 8

PERSONALIDAD, 235



CAPÍTULO 9

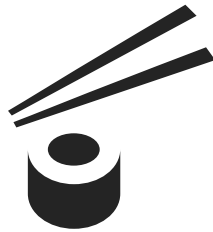
MUERTE, 265

EPÍLOGO, 289

**ÁLBUM
FOTOGRAFICO, 293**

BIBLIOGRAFÍA, 311

CAPÍTULO 1
ALIMENTACIÓN



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

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

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

LA COCINA JAPONESA

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

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

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

* Hojas de balance de alimentos para 42 países seleccionados (2013), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAOSTAT), disponible en: <<http://faostat3.fao.org/download/FB/FBS/S>>.

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

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

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

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

nal en el Japón actual. Según la Sociedad Japonesa de Hipertensión, unos cuarenta millones de personas —es decir, uno de cada tres habitantes— padecen esta enfermedad en el país.

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

ALIMENTOS Y ESPERANZA DE VIDA

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

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

Hasta la segunda mitad del siglo xix, la dieta tradicional japonesa apenas contenía carne, un alimento prohibido desde el año 675 como consecuencia de la influencia budista. Sobre este

punto, el gerontólogo Hiroshi Shibata señala que el incremento del consumo de proteína animal, sobre todo carnes, fue la clave en el aumento de la esperanza de vida entre los japoneses.

LA CARNE Y LA VIDA

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

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

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

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

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

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

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

Según el doctor Shibata, este **aumento del consumo de carne coincidió con la disminución del número de apoplejías cerebrales** entre los japoneses, que desde 1951 había sido la pri-

ALIMENTACIÓN

mera causa de muerte de la población. Tras marcar un pico en 1970, esta enfermedad cayó hasta el cuarto lugar en 2013.

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

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

IMPORTANCIA DE LOS LÍPIDOS

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

Sin embargo, a partir de varios estudios recientes, diversos gerontólogos advierten que **los ancianos que no comen carne acabarán sufriendo problemas de malnutrición**. De hecho, una investigación del gerontólogo Nobuyoshi Hirose demuestra que muchos centenarios tienen niveles de albúmina —un tipo de

proteína— más bajos, en concreto un 20 %, que los hombres de mediana edad. Esto significa que su estado de nutrición es insuficiente. También se ha encontrado una tendencia a la anemia y una elevada respuesta inflamatoria, por lo que el estado de salud de los ancianos con una mala nutrición se agrava cuando sufren alguna enfermedad infecciosa.

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

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

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

* Hikohara, S. y Amano, S. (2011), *Los quince hábitos alimentarios para no enfermar. Claves de longevidad para vivir felizmente*, Tokio, Japón: Seishun Publishing, Co.



LA DIETA DEL MÉDICO CENTENARIO

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

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

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

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

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

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

LA CRISIS DE OKINAWA

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

Siempre se había dicho que la longevidad de los habitantes de Okinawa se debía mucho a la cultura del lugar, distinta a la del resto del país tanto por los alimentos —comían mucho cerdo

y vegetales—, como por su costumbre de llevar una vida tranquila y por el clima templado del que gozaban.

Tradicionalmente, los okinawenses ingerían muchas grasas porque consumían habitualmente mucha carne de cerdo y conservaban los alimentos en aceite. Sin embargo, como consecuencia de la presencia de las bases militares estadounidenses en la isla, introdujeron en su dieta cotidiana muchos alimentos y hábitos norteamericanos. Este hecho, sumado a otros factores —como la falta de transportes públicos, que obliga a utilizar vehículos de motor para desplazarse por la isla—, hizo que Okinawa pasara a tener más personas obesas que cualquier otro lugar de Japón.

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

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

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

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

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

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

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

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

consumen está todavía muy por debajo de la de los occidentales, lo cual ha permitido por otro lado evitar el aumento de las enfermedades cardíacas causadas por la arteriosclerosis que se ha sufrido en Occidente. En el caso de los japoneses también se ve apoyado por la tradición de consumir mucho pescado.

Comer solo carne no ayudaría mucho a la hora de ser una persona longeva».

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

CIUDAD DE LONGEVOS

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

Aunque se llama «ciudad», Kyotango es el resultado de la unión de seis pueblos en 2004. De modo que la vida en ella es, prácticamente, como la de cualquier pueblo: tranquila. Su geografía se enfrenta al Mar del Japón y se encuentra rodeada

de montañas, por lo que el clima de esta región es bastante severo, especialmente en invierno. En tiempos pasados, contó con una industria textil de crepé japonés muy desarrollada, que decayó debido al abandono del quimono como traje habitual.

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

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

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

ALIMENTACIÓN

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

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

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

LOS PLATOS FAVORITOS DE YONE KOISHIHARA

Entre los alimentos favoritos de Yone Koishihara (100), que ha pasado toda su vida en Kyotango, están el pescado y los nabos

cocidos. Ahora, a su más que centenaria edad, su mayor placer es probar cosas sabrosas, y, especialmente, le hace mucha ilusión comer el *barazushi* —el plato típico de la región— acompañada de su hija menor, que la visita con frecuencia.



EL *BARAZUSHI*

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

Yone creció en una familia humilde. Vivía con su abuela, porque sus padres fallecieron cuando ella era pequeña, y ha trabajado desde los nueve años de edad. Esta centenaria todavía recuerda claramente el sabor de la banana, que probó por primera vez en la ciudad de Kioto, durante una excursión de la escuela. Aunque su familia no podía permitirse pagar el importe del viaje, su

ALIMENTACIÓN

abuela trabajó mucho haciendo cuerdas y consiguió el dinero necesario.

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

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

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

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

En la actualidad, aparte de un huevo crudo, bebe diariamente mucha leche de soja caliente con un poco de azúcar. Dice que la toma porque le gusta mucho el sabor, pero también cree

que por eso tiene la piel tan suave. Y es cierto que su rostro está lustroso.

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

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

—La carne de vaca, claro.

NO POR LAS COMIDAS, SINO POR LAS MANERAS DE COMER

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

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