

Trabajos de Revisión

Alimentación y longevidad

por el Profesor

D. José María Clavera Armenteros*

El hombre primitivo comía guiado por el instinto y la apetencia. Además, para el salvaje, el acto de comer es como un acto fisiológico cualquiera. Y uno de los primeros avances de la Civilización fue, precisamente, el hecho de dignificar, de ennoblecer este acto, hasta el punto de hacerlo en colectividad, de constituir la acción de sentar a otro en nuestra mesa, una prueba de amistad o deferencia. Nació, así, una *urbanidad* de las comidas, y el acto de comer, pasa a ser un *acto social* en la vida de relación entre los hombres.

Después, y acaso como consecuencia, nacen la Gastronomía y el Arte Culinario, que procuran que el acto de comer sea grato o placentero, y se refina el sentido del *gusto*, como habían refinado el del *oído* al crear la Música.

Pero fue preciso que pasaran muchos siglos, para que el hombre llegara a comprender que, además de comer con finura y modales y con placer del paladar, había de comer con *orientación higiénica*, es decir, científicamente; no perjudicando su salud; con arreglo a su edad; sin

* Conferencia pronunciada en el Colegio de Farmacéuticos de Murcia, el día 29 de Febrero de 1964.

faltas ni excesos, tomando los alimentos más sanos y adecuados a su organismo; y así nace la BROMATOLOGÍA: Ciencia importante, con ramas u orientaciones muy diversas, que interesa conocer, al *industrial* o *productor*, para una mejor obtención y preparación de los alimentos; al *médico-higienista*, para organizar planes dietéticos según los casos, que den una nutrición sana; al *economista*, para un aprovechamiento al máximo de los productos naturales y su rápido transporte; al *sociólogo* y *político*, para una justa y cristiana distribución de los medios de sustento a todos los hombres; al *químico-farmacéutico*, para un reconocimiento y análisis, que vigile su composición y pureza, combatiendo las falsificaciones y los fraudes, etc., etc.

Nosotros, los Farmacéuticos, tenemos, pues, una notoria intervención en los problemas bromatológicos. En el plan de estudios de nuestra Facultad, existe la asignatura de Bromatología. Y nos cabe la gloria de que, cuando al fin se creó en España, en 1953, la Escuela Nacional de Bromatología, que concede los Diplomas o Títulos para estos técnicos y ayudantes especializados, es en la Facultad de Farmacia de Madrid donde se radica o establece.

Esto quiere decir que los farmacéuticos son todos, un poco bromatólogos. Por ello, cae muy bien dentro de esta labor cultural de mejorar los conocimientos científicos (que emprenden algunos beneméritos Colegios profesionales, como este de Murcia) tratar cuestiones relacionadas con esta Ciencia, y siempre que se me brinda la ocasión divulgo sobre algún capítulo de la misma.

Claro está, que no tratándose de un Cursillo, sino de una Conferencia suelta, hay que escoger una determinada lección o asunto; un problema de los muchos que pueden enfocarse.

Pues bien; yo les comuniqué a los organizadores de este acto, que el tema para esta lección que me pedían, sería:

ALIMENTACION Y LONGEVIDAD

Un régimen alimenticio es correcto, es decir, tendremos una *nutrición perfecta*, cuando con él se consiga:

- 1.º—Un crecimiento progresivo.
- 2.º—Una duración o longevidad normal.
- 3.º—Una fecundidad elevada, con éxito en las crías.

A la segunda de las condiciones apuntadas, es a la que vamos a dedicar nuestra atención breves momentos.

LA DURACIÓN DE LA VIDA HUMANA

Existe la regla de BUFFÓN, según la cual, hay una relación biológica, entre la velocidad de crecimiento y desarrollo total de un animal, y la duración de su vida media.

Multiplicando por 7 el tiempo de crecimiento, obtendremos la duración *natural* de una vida. Así; un perro, que al año llega al máximo de su talla, está ya viejo a los 7 años; el caballo, que tarda 4 años en alcanzar su desarrollo, puede vivir muy bien 25 ó 30 años; y el ciervo, que crece más lentamente, pues no es adulto hasta los 6 años, alcanza fácilmente los 40.

Con arreglo a estos cálculos, el hombre, cuyo crecimiento lo fijan los biólogos en 20 años, debiera vivir alrededor de 140 años.

¿Porqué no se alcanza fácilmente el *término natural* de la vida humana, es decir, la cifra prevista en nuestro sencillo cálculo?

Lo cierto es, que suele ser muy raro el encontrarnos con individuos centenarios, y que al sentir general de nuestra sociedad actual, se considera que entre los 65 ó 75 años, empieza la llamada *vejez* o *ancianidad*.

TEORIAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Apasionante problema éste del envejecimiento, que ha interesado a muchos científicos.

Ninguna de las teorías que se han dado, perdura como satisfactoria, y sobre todo, como única.

Crisis endocrinas... floculaciones coloidales... esclerosis diversas...; estas anomalías, más bien podemos considerarlas como resultados del envejecimiento mismo, y no como causa desencadenante verdadera, que permanece ignorada.

No entrando en la misteriosa explicación científica, podemos hacer como una hipótesis vulgar y cómoda: parece como si, cada cual, llegáramos al Mundo, con un cierto *caudal inicial* de una misteriosa subs-

tancia X, la que vamos gastando incesantemente; algo así, como si fuera un *talonario de vales*.

La duración de la vida media, dependerá de dos cosas: del caudal inicial con que llegamos, y de la buena o mala administración con que lo vamos gastando.

Así se explica que los hombres metódicos y de vida ordenada, alcanzan largas edades, y que, por el contrario, se mueran antes los de vida disipada.

Y se explica igualmente la excepción: esos hombres hipervitales, que llegan a longevos, a pesar de haber sido alcohólicos, mujeriegos, trasnochadores, glotones, y con una resistencia bárbara para todo exceso: es que su *talonario de vales*, era un grueso mamotreto.

Hay quienes con unas chupadas al cigarro, se les inicia una crisis de angor; otros, en cambio, resisten lo incalculable, como el político inglés, CHURCHIL, que llega a los 90 años, con su puro ya proverbial siempre encendido.

Un hecho bastante comprobado es que la longevidad se hereda. En la Catedral de Westminster, está la tumba de THOMAS PARR, que fue enterrado en ella por el sólo título de haber sido el inglés más viejo de su tiempo, cuando falleció con 152 años; pues bien, años después moriría un hijo suyo, con 127 años.

Aludiendo a esto, el semanario humorístico español más conocido, traía una lista de consejos para alcanzar la vejez, y daba, el principio, éste: «¡Búsquese usted unos padres viejos!». Lo cierto es que en esa línea de humor, tenemos una verdad de la Biología, que solo puede explicarse por una transmisión hereditaria de un caudal energético: volvemos a la misteriosa substancia X.

Hay, igualmente, los ejemplos inversos: familias de enfermos arteriales precoces, que en sucesivas generaciones, casi ninguna alcanzó los 50 años: los últimos, fallecidos de «hipertensión arterial», de «insuficiencia ventricular» o de «edema pulmonar agudo»; sus abuelos (en tiempos acaso más felices, sin medirse la tensión arterial), muertos de «congestión» o «apoplejía», y sus bisabuelos, de «flato maligno»... en definitiva, ¡todos de lo mismo!

Difícil es —ya vemos— precisar la duración normal de la vida; pero, es más, es que incluso es imposible deslindar o fijar la *edad* en que podemos considerar empieza la vejez.

Como ya dice LAIN ENTRALGO, en las personas adultas, hay una edad

biográfica —la que marca su partida de nacimiento—; una edad *biológica*, la del vigor y rendimiento orgánico; una edad *psicológica* —la de la madurez de las ideas; y una edad *social*, —por el concepto público que se tenga de la persona, y por la velocidad y la cuantía de los puestos que haya podido conseguir...

Y, difícilmente, coinciden unas con otras.

Los médicos se guían por un dato mucho más suyo, que está contenido en la célebre frase de CAZALIS: «El hombre tiene la edad de sus arterias».

Aunque bien podríamos retorcerla, siguiendo el eterno juego filosófico, entre efecto y causa: «Las arterias tienen la edad de su hombre».

¿Qué les ha pasado a esas arterias, para perder su elasticidad y resistencia, cediendo a la presión sanguínea hasta romperse, o para dejar que la sangre se coagule en ellas y la cierre a la circulación?.

Debe tratarse de una alteración bioquímica; ha de depender del modo de reaccionar el tejido conjuntivo; de que finas partículas se reúnan dando otras más gruesas y rígidas, cambiando la elasticidad de una estructura; de que se formen depósitos lipídicos o acúmulos de calcio en la pared interna...

El problema desemboca pues en la bioquímica, y es evidente la influencia que sobre el organismo puedan tener los agentes químicos del ambiente, y claro es, surgen, en un primer plano, los *alimentos* que a diario ingerimos y sus composiciones químicas: aquí puede estar la clave de mucho de lo que ocurre de *epidermis hacia dentro*.

Porque, es evidente, señores: al comer, nos alimentamos y nos nutrimos, desarrollamos nuestro cuerpo y sostenemos su vida; pero, al comer *inadecuadamente*, podemos también irnosla quitando, podemos anticipar nuestra muerte. No es una exageración, sino una verdad inconcusa, la que encierra la célebre y conocida frase: «El hombre cava su fosa con sus propios dientes».

VEJEZ SANA Y VEJEZ ENFERMIZA

No debemos considerar a la vejez como una enfermedad del ser viviente, sino solo una evolución hacia formas de moderación, de una menor actividad.

El pensamiento médico actual, distingue dos entidades: una, el an-

ciano, con reducción proporcionada de todas sus posibilidades, *pero sano*; y otra, el anciano, que contrae una enfermedad cualquiera, y la desarrolla de un modo peculiar, distinto a como sería en un niño o en un hombre en la plenitud de sus fuerzas.

Hay ya en el lenguaje médico, las dos palabras que se aplican a cada una de estas situaciones: la *Gereontología* o fisiología del envejecimiento, y la *Geriatría*, que se ocupa del anciano enfermo.

Puede vivirse una ancianidad desastrosa, llagada de mil padecimientos invencibles, pero igualmente se puede tener una vejez saludable, en la que el anciano sea un elemento útil a la sociedad, no solo como consejero, sino como productor efectivo: WAGNER, acabó su «Parsifal», a los 69 años; LOPE DE VEGA, escribió la «Gatomaquia» a los 72; PAUL CLAUDEL estrenó a los 73 años su famosa «Anunciación»; y TIZIANO, seguía pintando cuadros a los 100 años.

Artistas e intelectuales actuales, de los más famosos, están ya por encima de los 70 años: Citaré sólo a PICASO, ANDRÉS SEGOVIA, PABLO CASALS, VÁZQUEZ DÍAZ, VICTORIO MACHO, MENÉNDEZ PIDAL, GÓMEZ MORENO...

Y no solo productores intelectuales o artistas. Gobernantes y rectores políticos, para lo que ya se precisan, además, energías o resistencias físicas: DE GAULLE, OLIVEIRA SALAZAR, y nuestro propio Caudillo FRANCO, viven sin signos de envejecimiento, después de haber desarrollado una larga y titánica labor de gobierno.

AVANCES EN LA GEREONTOLOGÍA

La prolongación de la vida humana ha sido uno de los sueños más deseados y obsesionantes de todos los tiempos. Y la verdad es que, en parte, se ha conseguido mucho.

La vida media es en la actualidad mucho más larga que lo era, por ejemplo a comienzos de este siglo.

Se trata de uno de los más bellos triunfos de la Ciencia.

Y esto, se ha conseguido, por un noble camino: el primero, los avances de la Medicina y la Cirugía, que han quitado muchos riesgos de las enfermedades; y el segundo, las reglas de Dietética y de Higiene, que han aplazado otros peligros de ruina y decrepitud.

Una estadística del Profesor BINET, de París, nos indica bien la diferencia:

	Año 1900	Año 1950
Muertos antes de los 50 años	58 %	24 %
Muertos entre los 50 y los 65 años	19 %	26 %
Muertos después de los 65 años.	23 %	50 %

Un sencillo cálculo nos descubre que la edad media de fallecimientos en París, ha pasado de los 40 años en 1900, a los 57 años en 1950, lo cual representa que en el transcurso de medio siglo se han ganado 17 años de prolongación de vida media.

Pero, además, se envejece hoy más lentamente que antes; los signos de senectud son más tardíos, situación que resumen en una acertada frase PERSOL y BORTZ, cuando dicen que la Medicina actual está consiguiendo «añadir más años a la vida y más vida a los años».

Aquí, en España, podemos recoger también los avances de este mismo asunto, y para igual lapso de tiempo, comparando los datos de un trabajo del Prof. GÓMEZ OCAÑA, en su discurso de recepción en la Academia de Medicina, en 1900, y los datos tomados del año demográfico 1950, del Instituto Nacional de Estadística, y resulta también un aumento aproximado de 16 años.

Por cierto, que en España, pueden separarse claramente *tres zonas*: la zona Norte (cuencas del Ebro y del Duero) en la que se encuentra apenas media docena de individuos centenarios por cada millón de habitantes; la zona Centro (cuencas del Tajo y del Guadiana) en las que se suman de 35 a 40 centenarios por millón; y la Sur (de Sierra Morena hasta el Mar) en la que existen de 50 a 55 centenarios por millón.

En general, lleva esto un signo contrario al desarrollo económico... ¿Puede ello achacarse a que la vida más activa y dinámica, «quema» antes a los hombres?.

¿Influirá también, lo más suave y templado del clima, en las regiones del Sur?.

Yo, en cambio, pendiente siempre de las circunstancias alimenticias, me inclino más hacia otra motivación:

En el Norte, se consume más mantequilla de vaca; en el Centro, domina el consumo de carnes grasas de cerdo; y en el Sur, el aceite de oliva es base de su cocina. Y es bien conocida la influencia de las grasas animales sobre las vegetales en la etiología y frecuencia de las liparтерiosis.

En un reciente trabajo experimental del Prof. SÁNCHEZ DE LA CUESTA, de Sevilla, se aclara bastante la cuestión candente y de actualidad, de ésta dolencia tan frecuente en los ancianos y se explica que no sólo la proporción de colesterol en la sangre es su causa, sino los complejos mecanismos biológicos que pueden interferir su producción y eliminación.

PESO Y LONGEVIDAD

A pesar de lo extendida que está la creencia de que la gordura es un signo externo de bienestar, y de que el dicho popular llama al vientre del obeso «la curva de la felicidad» lo cierto es que hoy se considera en Gereontología que, a partir de los 60 años, es conveniente ir perdiendo algo de peso: se ha llegado a enunciar como ley, el que al llegar esa edad, por cada kilo de peso corporal que se pierda, se puede vivir un año más.

Es muy cierto que llega un momento en la vida, en el que el corazón y las arterias agradecen no sólo una disminución de los kilos a transportar, sino una reducción de los líquidos orgánicos; sobre todo de los circulantes.

Las estadísticas están unánimes de apreciar que los gordos viven menos que los flacos, siempre que ambas exageraciones no estén dentro de la patología ponderal. Esta situación ha sido recogida, de una manera ocurrente, en un trabajo de B. L. VELÁZQUEZ, Decano de Medicina de Madrid, con una lámina sobre «cómo suben la cuesta de los años» los que pesan más y los que pesan menos que el promedio. En la lámina, hay los escalones de 30, 40, 60, 70 y 80 años. En el primer escalón hay, empezando a subir, diez flacos por la izquierda y diez obesos por la derecha.

En el segundo escalón, han quedado reducidos a 9 en cada grupo.

En el tercero, son nueve los de la izquierda y sólo seis los de la derecha.

En el cuarto, son cinco los que quedan en la izquierda y tres los de la derecha.

Y en el quinto, (a los 80 años) han llegado tres de los de la izquierda, y sólo queda uno en la derecha.

Según el ya citado trabajo de SÁNCHEZ LA CUESTA, más que la grasa ostensible de los panículos y que las enfermedades endocrinas de las gónadas y de la hipófisis, lo que puede acarrear esta falta de longevidad en los obesos, es la alteración de su cuadro lipémico que motive sedimentaciones en la luz interior de sus arterias.

RACIÓN ALIMENTICIA DE LOS ANCIANOS

En general, el anciano de nuestro país, peca por un exceso en su alimentación. (Me refiero, claro está, a los ancianos de las clases sociales suficientemente alimentadas, pues, en la población pobre, todos los individuos tienen casi siempre una ración deficiente).

Al calcular la ración alimenticia del hombre que trabaja, sabemos que se plantea la ecuación termodinámica, atendiendo a los siguientes sumandos: metabolismo basal; consumo por las horas de trabajo; gastos menores de las horas de descanso o vida de relación; y trabajos internos digestivos y glandulares.

De esos cuatro sumandos, en el anciano, hay que disminuir notablemente el primero, y suprimir casi totalmente el segundo.

Aproximadamente, el cuadro resumen sería éste:

	Calorías por día	
	Adulto	Anciano
Metabolismo basal	1.600	1 300
Gasto de ocho horas de trabajo	1 000	—
Gasto vida de relación	260 (8 horas)	420 (16 horas)
Trabajos digestivos e internos.	280	180
Totales	3.140	1.900

O sea, de una manera aproximada, la ración cuantitativa del anciano no debe ser un poco inferior a los $2/3$ de la ración del hombre adulto

Algo parecido resulta de los trabajos de CATHCART, según los cuales la ración alimenticia de los ancianos, a partir de los 70 años, debe ser la del adulto multiplicada por el coeficiente 0,65.

No obstante, un determinado anciano, puede, y a veces debe, separarse de ella.

La mejor guía es el peso (como en los lactantes). Si aumenta de peso, es que se alimenta demasiado. Si el peso baja más de un kilo por año, sin razones patológicas, es que come insuficientemente.

ALIMENTOS DEL ANCIANO

Dejemos el aspecto cuantitativo de la ración y vamos ahora a considerar brevemente, los aspectos cualitativos, en los que mayores errores suelen cometerse.

Para ello, resumiremos un «raport» que sobre esta cuestión presentaron los nutrólogos RICHET y LENOIR y que fue comentado y actualizado por MARAÑÓN en uno de sus libros más notables.

Los prótidos.—El mínimo protéico normalmente admitido de 1 gr a 1,40 por kilo y día, es demasiado elevado para el anciano y debe reducirse a 0,70 grs. Los prótidos que entren en su alimentación deben ser variados, como en el adulto, para suministrar toda la gama de los amino-ácidos esenciales.

Sales.—Hay que consignar la particularidad del cloruro sódico, del que los viejos suelen abusar, y debe vigilarse, teniendo en cuenta el estado del riñón y de la tensión arterial.

Vitaminas.—No hay peligros o riesgos de falta de Vitamina E ni D; algo de la A; pero, en cambio, la Vitamina B y sobre todo la C, son muy importantes; el organismo senil es extremadamente sensible a su privación.

Hay que recordar, sobre las consideraciones generales expuestas, toda una serie de hechos que, en realidad, colocan al anciano, aún el de apariencia normal, en las fronteras de la enfermedad.

El viejo es, casi siempre, un desdentado y, a consecuencia de la debilidad de la musculatura abdominal e intestinal, es, muchas veces, estreñido. Es, por estas razones, más sensible que el adulto a los trastornos digestivos.

Como el niño pequeño, el viejo necesita, más que el adulto, una estricta disciplina en la cantidad de alimentos y en las horas de las comidas.

El *pan*, puede ser reemplazado, por ejemplo, por razones dentarias, por pastas o por harinas en diferentes formas, a la dosis de 50 a 100 gramos diarios, que corresponden a 100 ó 200 gramos de pan.

No se aconseja presumir de *carne* en el viejo normal, aún cuando, desde luego, en exceso sea nociva. Puede sustituirse o alternarse con el *pescado*, mejor blanco.

Los *embutidos* y conservas deben eliminarse, excepto el jamón.

Las *vísceras* deben desaconsejarse, por su gran riqueza en colesteroles y en purinas.

La *leche* es excelente alimento en los ancianos. Como cantidades medias pueden indicarse 250 gramos en el desayuno y 250 gramos en la comida, salvo si hay estreñimiento. Los 250 gramos de leche de la tarde pueden darse en forma de sopas de leche.

El *queso*, de digestión fácil, es un excelente alimento en esta edad: es preferible el fresco, al fermentado.

Los *huevos*, no tienen contraindicación, a un promedio de 4 a 6 por semana.

Las *legumbres verdes y hortalizas*, pueden entrar en sus minutas; si acaso con la excepción de las coles y las espinacas.

Las *legumbres secas*, en cambio, debe tomarlas el anciano con mucha moderación, y es de recomendar se consuman en forma de purés.

Las *patatas* y el *arroz*, son alimentos muy adecuados y pueden reemplazar con ventaja al pan; está muy indicado el arroz en forma de arroz con leche o de otras composiciones de pastelería sobre la base de arroz.

Frutas crudas o cocidas; deben darse dos veces por día; siempre son preferibles las frutas enteras a los zumos.

Azúcar: hay muchos viejos que tienen tendencia a abusar del azúcar; no es ello peligroso, siempre que se vigile la posible aparición de glucosurias, y aún sin éstas, las glucemias elevadas no raras en las edades provecas y causa, a veces, de pruritos y otras molestias.

No es necesario prescribir el *café* en los ancianos que tienen el há-

bito de tomarle. En muchos, con alteraciones miocárdicas, es decididamente útil.

Alcohol: En general, no hay contraindicación para pequeñas cantidades de vino. Si fuera necesario precisar dosis, podrían señalarse las de 100 ó 125 c. c. de vino en cada comida, preferiblemente tinto. En bastantes viejos es evidente una acción beneficiosa, sobre el tono y el vigor general, de estas cantidades moderadas de vino.

Esta tolerancia está muy lejos del dicho popular, que algunos siguen al pie de la letra, de que «el vino es la leche del anciano». El que haya, como en efecto hay, bastantes viejos, que toleran bien cantidades indiscretas de alcohol, no puede servir de regla general.

La alimentación del viejo puede ser repartida en cuatro comidas. El almuerzo debe ser la más copiosa. La cena será ligera, sin carne, compuesta de una sopa, patatas o queso, más un postre de cocina o fruta, o un vaso de leche.

LA SENECTUD Y LA MUERTE

Con estas reglas, y lo que el buen sentido y la escrupulosa observación de cada caso aconsejen, podremos alimentar octogenarios y nonagenarios en la esperanza de poder ver avanzar la senectud, llegando suave y lentamente al final de su vida, que se irá agotando paulatinamente, como un reloj al que se le acaba la cuerda, no como un reloj al que se le rompe.

La muerte, así diferida, no tendría un carácter dramático; en el hombre que se encontrase en las proximidades de su final terrenal, se despertaría una especie de instinto de la muerte, análogo a la necesidad de dormir, al ansia de reposo que se siente después de un día en exceso fatigoso.

Así, gracias a Dios, ha visto morir a sus padres (la madre con 87 y el padre con 93 años) el que os dirige la palabra, en una muerte fisiológica tranquila, «como un candil que se apaga»...

Pero me queda, como final, decir unas palabras sobre el aspecto anímico o espiritual en los días de la senectud.

Saber envejecer, psicológicamente, presenta también muchas dificultades.

Recomendaría a ustedes la lectura de un magnífico capítulo del gran literato francés ANDRÉ MAUROIS: *El arte de envejecer*.

Según este autor, el espíritu humano se enfrenta ante una «línea de sombra», cuando se experimenta la sensación de que se empieza a ser viejo. Hay que saber rebasarla (y para ello da prácticas y sabias reglas), porque luego, diez o veinte años más tarde, se atraviesa una «línea de luz». Hay una muy diferente sensación, entre el día en que uno ve que, aún con muchos años, se le ofrece con ilusión realizar alguna tarea y aquel otro, en que ya uno piensa: «¿para qué voy a empezar ésto?. Yo, personalmente, represento estas dos situaciones de ánimo, con sólo dos adverbios: uno para cada una. Son los adverbios «todavía» y «ya».

Quando los escritores ingleses festejaron al setenta aniversario de WELLS, hizo éste un discurso en el que dijo que aquella ceremonia le hacía recordar cuando muy niño, su nodriza le decía: «Ya es hora de ir a acostarse, señorito Henry». El niño, cuando llega esa hora, protesta, pero en el fondo, siente bien que el sueño le invade y que el lecho será un descanso muy bueno.

La Muerte —agregaba WELLS— es una nodriza afectuosa y severa; cuando llega la hora, viene a decirnos: «Señorito Henry, es hora de ir a acostarse». Nosotros nos defendemos un poco; sin embargo, sabemos bien que la hora del reposo ha llegado, y, en el fondo de nuestro corazón, es a este reposo a lo que aspiramos.

Según MAUROIS, hay dos maneras de envejecer: la primera, es procurar no notarlo mucho, defendiéndose por la acción, ocupando su actividad intelectual —y aún física a veces— en alguna empresa o trabajo que le dé ilusión; la segunda, es la de aceptar la vejez que llegó, y entonces esa puede ser una edad de serenidad, de renunciamiento, y por ello, de felicidad.

Para resignarse en el retiro o jubilación de la vida activa: medir la nada de la gloria, y desear la calma de la oscura mediocridad.

Finalmente, hay también dos maneras de bien morir: la del epicúreo, que cree que la muerte no es nada, que es el fin... una puerta que se cierra... y la del cristiano, que cree que la muerte lo es todo... que es una puerta que se abre... hacia un comienzo... Personalmente, prefiero alistarme a la segunda.