



CREIXEMENT PERSONAL

Acceptar les arrugues

La lluita contra el pas del temps i l'envelliment està perduda per endavant

PER
Gaspar
Hernández

El mirall pot ser el nostre aliat o el nostre pitjor enemic. És una relació complicada que depèn de molts factors, alguns dels quals no sempre sabem controlar. Una cosa que sovint se'ns escapa és l'acceptació del pas del temps: anar envellint (podríem fer servir algun eufemisme, però la realitat és que envellim) ens pot enfrontar amb el nostre cos, i aquesta lluita està perduda per endavant, perquè fins al moment no es coneix cap element que ajudi a frenar els signes d'envelliment, encara que els anuncis de la televisió diguin justament el contrari.

En canvi, si acceptem que el cos i la ment són una mateixa cosa i que estar de mala gaita amb el nostre cos és estar-ho amb tot el nostre ésser, si acceptem que envellir és molt més que tenir arrugues, si entenem que envellir és un efecte secundari d'estar vius, llavors haurem trobat un dels pilars

de la felicitat i la clau per reconciliar-nos amb el que veiem cada matí quan ens mirem al mirall.

El doctor Salvador Macip, investigador en genètica i autor del llibre *Immortals, sans i perfectes* (Edicions 62 / Destino), augura que possiblement en el futur puguem frenar l'envelliment, però de moment no hi ha res que estigui provat. És fàcil d'entendre que la demanda obsessiva de potingues que frenen l'envelliment hagi estimulat una oferta de productes que cobreixi aquesta demanda.

Diuem les cosmètiques, per exemple, que els antioxidants ajuden a no envellir, i en el pla teòric hauria de funcionar: les cèl·lules envelleixen perquè s'oxiden; per tant, si prenem antioxidants, les cèl·lules no envelliran tant. Però a la pràctica no s'ha pogut demostrar que aquesta fórmula fun-

cioni. A més a més, no serveix de res obsessionar-se: si bé és cert que la vitamina C aporta dosis importants d'antioxidants, prendre'n en excés no servirà de res, perquè el cos acaba eliminant la vitamina que ja no pot absorbir.

La professora de Filosofia de la Universitat de Barcelona Begoña Román ataca el problema més des de l'arrel.

«No hi ha ètica sense estètica», assegura, de manera que la nostra estètica és «heterònoma» (dictada per algú que no sóc jo), i això acaba afectant també la teva ètica. Així, el cànon de bellesa dictat per no sabem qui farà que ens maseguem el cos (bòtox, cirurgia, gimnàs) per convertir-lo en una cosa que no és perquè és el que ha dictat no sabem qui.

Segons Román, encara estem ancorats en la idea que el cos és una màquina, un objecte, quan en realitat és un organisme que hem de cuidar i que no es diferen-

cia del que som, de les nostres parts més íntimes. Per això, la professora de Filosofia assegura que la principal causa de l'envelliment és «estar cansat de la vida», perdre l'entusiasme i «negar la llei inherent a la vida: la de la regeneració». Per això no està d'acord amb la manera com la nostra societat tracta les persones de més edat: **«De cop i volta se'ls diu que ja no serveixen per a la vida activa; i és molt difícil que ells sentin que serveixen per a alguna cosa si la societat els diu el contrari»**.

Segons Salvador Macip, l'esperança de vida s'anirà allargant, perquè hi ha molta gent que està treballant en això. De moment, com que no tenim una solució definitiva, assegura, la gent s'accontenta d'atacar els símptomes més superficials, els que tenen més a mà.

Però arribarà un dia que viurem 100 anys, i les arrugues seguiran existint perquè nosaltres seguirem vivint, i haurem de trobar una manera d'acceptar que la meitat de la vida la passarem amb la cara marcada amb les anomenades línies d'expressió, les línies que ens recorden de quinà manera hem viscut. ■



LES CLAUS

1 La paradoxa

L'envelliment és un efecte secundari de viure. Ens passa a tots, però està mal vist, cosa que fa que molts hi lluitin en contra en va.

2 Antiarrugues

Sobre el paper sembla lògic que els antioxidants frenen l'envelliment, però, malgrat els anuncis, no s'ha pogut demostrar.

3 La societat

Malgrat que sentir-se inútil fomenta l'envelliment, no parem de dir a la gent gran que ja no serveixen per a la vida activa.

4 El futur

Quan visquem 100 anys, haurem d'acostumar-nos al fet que passarem més de mitja vida amb la cara arrugada.