

La maravillosa longevidad de los hounzas

Resumen de un relato de R. B. publicado en una revista inglesa.

¿Quiénes son los Hounzas?

Hace más de dos mil años, tres soldados desertaron del ejército de Alejandro Magno y buscaron refugio en las montañas del Himalaya. Llevaron con ellos algunas mujeres persas, y se instalaron en un valle, a dos mil ochocientos metros sobre el nivel del mar, y a muchos kilómetros de distancia de cualquier otro valle habitado. Los descendientes de aquellos primeros pobladores son los Hounzas o Hunzas actuales.

El país es un reino independiente, con alrededor de los 20.000 habitantes. Queda aislado del resto de las tierras habitadas por montañas inaccesibles. Sus habitantes tienen la tez blanca y rasgos raciales distintos de los otros asiáticos. Nadie tiene coche en el diminuto país. No hay hoteles. No se conocen los periódicos, ni el tabaco, ni los impuestos, ni la policía, ni el dinero. Y lo que aún es más asombroso: no se conocen las enfermedades.

Los Hounzas viven normalmente bastante más de cien años y hasta muy viejos trabajan lo mismo que los jóvenes y cruzan, a pie, largas distancias. Y los hombres pueden ser padres hasta alrededor de los noventa años.

Viaje alrededor de la más misteriosa longevidad

La longevidad de los Hounzas es extraordinaria. Y lo más extraordinario es que casi todos los habitantes del valle son igualmente longevos.

Cuando un Hounza está enfermo, cosa muy rara, pues la única enfermedad que a veces sufren es una especie de gripe, le envuelven en una manta caliente y le tienden en el suelo, al aire libre y a la sombra. La fiebre no tarda en desaparecer y el enfermo recobra la salud.

Los viejos tienen la mirada tan clara como los adolescentes, y las mujeres pueden tener hijos y criarlos dándoles el pecho a una edad mucho más avanzada que las otras mujeres del mundo. Cuando se les pregunta cuál es el camino para algún determinado pueblo, dicen: "Está muy cerca" Y este "muy cerca" significa horas de marcha a través de abruptos desfiladeros.

Belleza física

Los mujeres Hounzas son muy bellas, y conservan la esbeltez hasta lo menos los cincuenta años, sin que haya existido jamás entre ellas el problema de mantener la línea. Las jovencitas realizan hazañas atléticas que dejarían atrás a las campeonas de occidente. Los hombres son hermosos, fuertes y bien musculados. Y ninguno de ellos, ni hombres ni mujeres, necesitan hacer nada más que vivir su vida corriente para mantenerse siempre en forma.

Desconocen las enfermedades

Todas las enfermedades clásicas son desconocidas en el valle de los Hounzas. No hay un solo canceroso, un solo tuberculoso, un solo diabético. Y las enfermedades del corazón, que tanto estrago causan en el mundo entero, no existen. Incluso se ignora lo que es un diente cariado.

Un médico escocés, un tal McCarrison, permaneció durante catorce años al norte de Cachemira, en un pueblo relativamente vecino de los Hounzas. Anunció a los Hounzas que acudiría si le llamaban. Y le llamaron sólo tres veces y las tres veces por fracturas óseas debidas a caídas. Nada más.

Los Hounzas parecen como protegidos por una misteriosa influencia de la naturaleza; o por hábitos de existencia que han sabido vencer todas las miserias fisiológicas del cuerpo humano.

¿Cuál es el secreto?

Pero, ¿cuál es el secreto que les permite no estar jamás enfermos?

Sólo se puede encontrar una explicación en su manera de vivir y, sobre todo, en su manera de alimentarse.

Son un pueblo de una sobriedad excepcional. La razón de esta sobriedad es la pobreza del país. Comen poco, porque no tienen comida para comer más. Y todas las primaveras, desde que terminan el fruto de una cosecha hasta que pueden recolectar otra vez, pasan un período de hambre. ¿Puede ser este poco comer la causa de su ininterrumpida salud?

El régimen alimenticio

Comen carne una sola vez por semana y únicamente en el período de prosperidad. En los períodos de hambre, que duran tres meses, nada de carne.

La alimentación es predominantemente vegetariana, casi siempre en crudo, con predominio de frutas y de algún tipo de cereal. Supresión de todos los condimentos y las especias, a excepción de una pequeña cantidad de sal. Nada de alcohol, nada de vino, nada de café ni de té. No fuman y no toman excitantes ni golosinas de ninguna clase.

La disciplina alimenticia es cosa tan importante entre ellos, que a las mujeres se las juzga por el partido que saben sacar de los recursos naturales del país.

Viven casi exclusivamente de frutas. Y dan una importancia definitiva al cultivo de los árboles y arbustos frutales. Un proverbio Hounza dice: "Tu mujer se negará a seguirte allí donde no prosperen los albaricoqueros". El 90 por ciento de la población es analfabeta, pero dominan el arte de los injertos como una de las sabidurías en el cultivo de los frutales.

Cultivan mucha variedad de frutas: cerezas, ciruelas, melocotones, albaricoques, moras, granadas, melones, peras, uvas, manzanas.

Mientras es tiempo consumen los frutos frescos. Después los consumen secos y en conserva. Una parte de las manzanas y las uvas que maduran a fines de la buena estación, las guardan extendidas sobre paja y las van consumiendo durante los meses de invierno.

De los albaricoqueros comen el fruto y la almendra o semilla. El albaricoque es como la fruta nacional. Y los albaricoques secos mezclados con cereales son el principal alimento, sobre todo durante el invierno. Antes de comer los albaricoques secos los tienen un tiempo en agua y así se hinchan. También, junto con las moras, los mezclan a algunos cereales y los prensan en

forma de panes.

El pan y la leche

El pan de cereales está formado de unas tiras de pasta y, para hacerlas comestibles, las ponen al calor, sobre una parrilla. Este pan sin levadura, comido en fresco es muy sabroso. Y no deja de serlo comido ya seco, recalentado previamente.

Los cereales (trigo, cebada) los comen en sopas y en una especie de polenta muy fortificante.

Leche toman poca, por la escasez de ganado. La mantequilla no la usan, por la misma escasez de la leche. Las únicas grasas que toman son las vegetales de las almendras y las nueces.

Las verduras y otros vegetales

Cultivan también patatas, coles, zanahorias y berenjenas. También tomates que los secan al sol y los guardan. Durante la escasez, "la primavera del hambre" como dicen ellos, esos tomates guardados les aseguran la alimentación, junto con otros vegetales también guardados secos. Los cuecen a fuego lento en una marmita bien cerrada y beben también el caldo.

La primavera del hambre

Durante el buen tiempo preparan un alimento con la mezcla de frutos, principalmente albaricoques, machacados y prensados junto con el grano de algunos cereales. Los machacan en agua y guardan por separado la pasta y el agua. Lo primero que consumen, cuando ya se les ha terminado el alimento fresco, es la pasta que tenían guardada. Y terminada la pasta viven únicamente del agua donde machacaron la mezcla. Y algunas veces pasan bastante tiempo, hasta cosa de un mes, sin más alimento que este agua.

Conclusión

Y la mayoría de ellos viven más de cien años y nunca están enfermos. Puede influir el clima y también, al parecer, el agua. Pero sin duda también influye mucho el régimen alimenticio y la sobriedad.

¿Qué dirían a todo esto nuestras sociedades gastronómicas organizadoras de concursos y campeonatos de comer, los entusiastas de nuestros platos típicos tan celebrados y nuestros condecorados mesoneros?