

El valor de los lazos entre personas

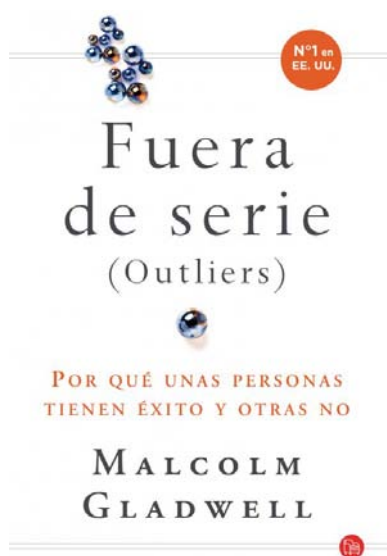
Garantía de salud física, salud mental, mejor rendimiento académico, mayores tasas de bienestar, igualdad y... felicidad.

Deseo firme y profundamente llamar la atención sobre el valor de las **redes de relación entre personas, que permiten protegernos a todos y cada uno de las presiones del mundo moderno**. Desde las escuelas tenemos la oportunidad de tejer redes, de crear capital social, que protejan a todos los pequeños que en ellas se educan y nos permitan a nosotros, sus padres y familiares, beneficiarnos del valor de comunidades saludables, solidarias y nutricias. **El alimento, la educación, la cultura, los recursos, ... no llegan a todos con la misma intensidad y distribución, ni se pueden activar nuestros recursos y posibilidades con la misma eficacia**. Redes sociales ricas y dinámicas permiten que todos disfrutemos de mayor calidad de vida y todos los niños, niñas y jóvenes aumenten sus oportunidades educativas.

La creación y desarrollo de capital social (red de relaciones e interacción en la familia, las escuelas y las comunidades) para todos y para todas, a la medida de cada cual debería ser un objetivo prioritario para docentes, AMPA's y responsables políticos. En este sentido, las comunidades de aprendizaje nos ofrecen un ejemplo, con resultados constatados. Lista de reproducción en youtube, [Ramón Flecha](#).

Os muestro un ejemplo sorprendente y motivador de redes sociales bien tejidas y sus repercusiones en la calidad de vida, bienestar y felicidad de las personas que las disfrutaron. El capítulo gratuito del libro "Fueras de serie", de *Malcom Gladwell* nos ilustra de forma magistral un caso paradigmático: el de Roseto, un pueblo de las montañas de Pocono (Pensilvania, EEUU). Más sobre el mismo tema en mi blog:

<http://anaisabeldelrio.blogspot.com.es/2013/02/la-medicina-de-la-solidaridad-vision-de.html>



FUERAS DE SERIE: POR QUE UNAS PERSONAS TIENEN EXITO Y OTRAS NO

[MALCOLM GLADWELL](#), TAURUS, 2009 ISBN 9788430606856

A través de su viaje por el mundo de los «fuera de serie», los más brillantes y famosos, nos convence de que nuestro modo de pensar en el éxito es erróneo. Prestamos demasiada atención al aspecto de estas personas, y muy poca al lugar de donde vienen, es decir, a su cultura, su familia, su generación y a las singularidades de su educación. Fascinante y divertido. «Una vez más, Gladwell demuestra dominar un género del que, de hecho, es pionero: el de los libros que esclarecen las causas ocultas tras los fenómenos del día a día. En *Fueras de serie*, su don para descubrir intrigantes misterios, atraer al

lector y, a continuación, revelar poco a poco sus lecciones en un brillante estilo, se hace palmario. Rara vez la vida real se nos muestra tan nítida como en el libro de Malcolm Gladwell.» PUBLISHERS WEEKLY

INTRODUCCIÓN

EL MISTERIO DE ROSETO

«AQUELLA GENTE SÓLO SE MORÍA DE VIEJA».

fuera de ~.

1. loc. adj. Dicho de un objeto: Cuya construcción esmerada lo distingue de los fabricados en **serie**.

2. loc. adj. Sobresaliente en su línea. U. t. c. loc. sust.

1.

Roseto Valfortore se encuentra al pie de los Apeninos, en la provincia italiana de la Foggia, a unos 160 kilómetros al sureste de Roma. Como villa medieval que es, está organizada alrededor de su plaza mayor. En plena plaza se encuentra el Palazzo Marchesale o casa de los Saggese, antaño grandes terratenientes de aquellos pagos. Una arcada lateral conduce a una iglesia, la Madonna del Carmine o Virgen del Carmen. Estrechos escalones de piedra ascienden por la ladera, flanqueados por casas de dos pisos estrechamente arracimadas, hechas de piedra y tejas rojizas.

Durante siglos, los *paesani* de Roseto trabajaron en las canteras de mármol de las colinas circundantes, o cultivaron los campos en terraza del valle, caminando unos ocho kilómetros montaña abajo por la mañana y haciendo el viaje de vuelta monte arriba por la tarde. Era una vida dura. La gente era en su mayor parte analfabeta y desesperadamente pobre. Nadie albergó demasiadas esperan-

zas de mejora económica hasta que a finales del siglo XIX llegaron a Roseto nuevas de una tierra de promisión al otro lado del océano.

En enero de 1882, un grupo de once rosetinos —diez hombres y un muchacho— se embarcaron para Nueva York. En su primera noche en América durmieron sobre el suelo de una taberna de la calle Mulberry, en Little Italy (Manhattan). De allí se aventuraron al oeste, y acabaron por encontrar trabajo en una cantera de pizarra 144 kilómetros al oeste de la ciudad, cerca de la localidad de Bangor (Pensilvania). Al año siguiente, fueron quince los rosetinos que viajaron de Italia a América, y varios miembros de aquel grupo terminaron también en Bangor para unirse a sus compatriotas en la cantera de pizarra. Aquellos inmigrantes, a su vez, propagaron por Roseto la promesa del Nuevo Mundo; y pronto otro grupo hizo las maletas y se dirigió a Pensilvania, hasta que la corriente inicial de inmigrantes se convirtió en inundación. Sólo en 1894, unos mil doscientos rosetinos solicitaron pasaportes para América, y dejaron así abandonadas calles enteras de su pueblo.

Los rosetinos comenzaron a comprar tierra de una ladera rocosa unida a Bangor por un escarpado camino de carretas. Levantaron casas de dos pisos estrechamente arracimadas, hechas de piedra y tejas rojizas, a lo largo de callejas que recorrían la ladera. Construyeron una iglesia y la llamaron Nuestra Señora del Monte Carmelo; y a la calle principal sobre la que se alzaba, avenida de Garibaldi, en honor al gran héroe de la Unificación Italiana. Al principio, bautizaron su pueblo Nueva Italia; pero pronto le cambiaron el nombre por el de Roseto, pues les pareció muy propio, dado que casi todos procedían de aquel pueblo italiano.

En 1896, un cura joven y dinámico, el padre Pasquale de Nisco, se hizo cargo de la parroquia de Nuestra Señora

del Monte Carmelo. De Nisco fundó sociedades espirituales y organizó fiestas. Animó a sus conciudadanos a roturar la tierra y plantar cebollas, legumbres, patatas, melones y árboles frutales en los amplios patios traseros de sus casas. Les facilitó semillas y bulbos. El pueblo cobró vida. Los rosetinos comenzaron a criar cerdos en sus patios traseros y a cultivar uvas con que hacer su vino cosechero. Construyeron escuelas, un parque, un convento y un cementerio. Abrieron tiendas, panaderías, restaurantes y bares a lo largo de la avenida de Garibaldi. Aparecieron más de una docena de telares donde se fabricaban blusas para el comercio textil. La vecina Bangor era mayoritariamente galesa e inglesa, y la siguiente ciudad más próxima era abrumadoramente alemana, lo cual —dadas las tormentosas relaciones entre ingleses, alemanes e italianos en aquellos años— significaba que Roseto sería estrictamente para los rosetinos. Quien hubiera recorrido las calles de Roseto (Pensilvania) en los primeros decenios del siglo pasado, no habría oído hablar sino italiano, y no un italiano cualquiera, sino justo el dialecto sureño de la Foggia que se hablaba en el Roseto de Italia. El Roseto de Pensilvania era un mundo propio autosuficiente en su pequeñez, casi desconocido para la sociedad que lo rodeaba; y bien podría haber permanecido así, de no haber sido por un hombre llamado Stewart Wolf.

Wolf era médico. Estudió el aparato digestivo y dio clases en la facultad de Medicina de la Universidad de Oklahoma. Pasaba los veranos en una granja en Pensilvania no muy lejos de Roseto... aunque esto, desde luego, no significaba mucho, ya que Roseto estaba tan aislado en su propio mundo que era posible vivir en la ciudad más próxima sin llegar a saber gran cosa de él. «Uno de los años que veraneamos allí, debió de ser a finales de los cincuenta, me invitaron a pronunciar una conferencia en la sociedad

médica del pueblo», diría Wolf años más tarde en una entrevista. «Después de la conferencia, uno de los médicos locales me invitó a tomar una cerveza. Mientras bebíamos, me contó que en sus diecisiete años de ejercicio rara vez había tenido algún paciente de Roseto menor de sesenta y cinco años con problemas cardíacos».

Wolf se quedó muy sorprendido. A finales de la década de 1950, antes de que se conocieran los fármacos para reducir el colesterol y otras medidas agresivas para prevenir afecciones cardíacas, los infartos eran una epidemia en Estados Unidos. Eran la principal causa de muerte entre los varones menores de sesenta y cinco años. El sentido común dictaba que era imposible ser médico y no encontrarse problemas cardíacos.

Wolf decidió investigar. Recabó el apoyo de algunos de sus alumnos y colegas de Oklahoma. Éstos recopilaron los certificados de defunción de los residentes en la ciudad, remontándose tantos años atrás como pudieron. Analizaron los registros hospitalarios, extrajeron historiales médicos y reconstruyeron genealogías familiares.

—No perdimos el tiempo—explicaba Wolf—. Decidimos hacer un estudio preliminar. Comenzamos en 1961. El alcalde me dijo: «Todas mis hermanas les ayudarán». Tenía cuatro; y añadió: «Pueden usar el salón de plenos». Yo le pregunté: «¿Y dónde va a celebrar usted sus plenos?». Él respondió: «Bueno, los pospondremos». Las señoras nos traían el almuerzo. Teníamos hasta cabinas para tomar muestras de sangre y hacer electros. Estuvimos allí cuatro semanas. Entonces hablé con las autoridades. Nos dejaron usar la escuela durante el verano. Invitamos a toda la población de Roseto a que se sometiera a análisis.

Los resultados fueron asombrosos. En Roseto, prácticamente nadie menor de cincuenta y cinco había muerto de infarto ni mostraba síntoma alguno de afecciones car-

díacas. Para varones de más de sesenta y cinco, la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares era aproximadamente la mitad de la media estadounidense. De hecho, la tasa de mortalidad absoluta en Roseto era entre un 30 y un 35 por ciento más baja de lo esperado.

Wolf llamó a un amigo, un sociólogo de Oklahoma llamado John Bruhn, para que le ayudara.

—Empleé a estudiantes de medicina y sociología como entrevistadores; y en Roseto fuimos casa por casa para entrevistar a toda persona mayor de veinte años —recuerda Bruhn. Esto fue hace cincuenta años, pero Bruhn todavía conserva el tono de asombro en la voz cuando describe lo que se encontraron—: no había suicidio, alcoholismo ni drogadicción, y apenas delincuencia. Nadie percibía subsidios. Entonces buscamos úlceras pépticas. Tampoco tenían. Aquella gente sólo se moría de vieja.

La profesión de Wolf tenía un nombre para un lugar como Roseto, un lugar que queda fuera de la experiencia externa diaria, allí donde las reglas normales no se aplican. Roseto era algo *fuera de serie*.

2.

Lo primero que pensó Wolf fue que los rosetinos debían de haber conservado algunas prácticas dietéticas del Viejo Mundo que les hacían estar más sanos que otros norteamericanos. Pero rápidamente comprendió que no era el caso. Los rosetinos cocinaban con manteca de cerdo en lugar del aceite de oliva, mucho más sano, que usaban en Italia. La pizza en Italia era una corteza delgada con sal, aceite y quizás tomates, anchoas o cebollas. La pizza en Pensilvania era una masa de pan con salchichas, *pepperoni*, salami, jamón y, a veces, huevos. Dulces como los *biscotti*

y los *taralli*, que en Italia solían reservarse para Navidad y Semana Santa, en Pensilvania se comían todo el año. Cuando los dietistas de Wolf analizaron las comidas habituales del rosetino típico, encontraron que hasta un 41 por ciento de sus calorías procedían de las grasas. Tampoco era un lugar donde la gente se levantara al amanecer para hacer yoga y correr diez kilómetros a buen paso. Los rosetinos de América fumaban como sus carreteros antepasados; y muchos lidiaban con la obesidad.

Si ni la dieta ni el ejercicio explicaban las conclusiones, ¿se trataba, pues, de genética? Puesto que los rosetinos procedían de una misma región de Italia, el siguiente pensamiento de Wolf fue preguntarse si vendrían de una cepa especialmente recia que los protegiera de la enfermedad. Entonces rastreó a parientes de los rosetinos que vivían en otras partes de Estados Unidos para ver si compartían la misma salud de hierro que sus primos de Pensilvania. No era el caso.

Entonces miró la región donde vivían los rosetinos. ¿Era posible que hubiera algo en las colinas de Pensilvania oriental que fuese benéfico para la salud? Las dos poblaciones más cercanas a Roseto eran Bangor, a escasa distancia colina abajo, y Nazareth, a pocas millas de distancia. Ambas tenían aproximadamente el mismo tamaño que Roseto y se habían poblado con la misma clase de laboriosos inmigrantes europeos. Wolf repasó los registros médicos de ambas localidades. Para varones de más de sesenta y cinco años, los índices de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en Nazareth y Bangor triplicaban los de Roseto. Otro callejón sin salida.

Wolf empezó a comprender que el secreto de Roseto no era la dieta, ni el ejercicio, ni los genes, ni la situación geográfica. *Que tenía que ser Roseto mismo.* Caminando por el pueblo, Bruhn y Wolf entendieron por qué. Vieron cómo

los rosetinos se visitaban unos a otros, se paraban a charlar en italiano por la calle o cocinaban para sus vecinos en los patios traseros. Aprendieron el ámbito de los clanes familiares que formaban la base de la estructura social. Observaron cuántas casas tenían tres generaciones viviendo bajo el mismo techo, y el respeto que infundían los viejos patriarcas. Oyeron misa en Nuestra Señora del Monte Carmelo, asistieron al efecto unificador y calmante de la liturgia. Contaron veintidós organizaciones cívicas en una localidad que no alcanzaba los dos mil habitantes. Repararon en el rasgo distintivo que era el igualitarismo de la comunidad, que desalentaba a los ricos de hacer alarde de su éxito y ayudaba a los perdedores a disimular su fracaso.

Al trasplantar la cultura campesina de la Italia meridional a las colinas de Pensilvania oriental, los rosetinos habían creado una poderosa estructura social de protección capaz de aislarlos de las presiones del mundo moderno. Estaban sanos por ser de donde eran, por el mundo que habían creado para sí en su pequeña comunidad de las colinas.

—Recuerdo la primera vez que estuve en Roseto y vi las comidas familiares de tres generaciones, todas las panaderías, la gente que paseaba por la calle, que se sentaba a charlar en los pórticos, los telares de blusas donde las mujeres trabajaban durante el día, mientras los hombres sacaban pizarra de las canteras —explica Bruhn—. Era algo mágico.

Cuando Bruhn y Wolf presentaron sus conclusiones ante la comunidad médica, se enfrentaron al escepticismo que cabe imaginar. Escucharon conferencias de colegas suyos que les ofrecían largas columnas de datos organizados en complejos gráficos y se referían a tal gen o cual proceso fisiológico, mientras que ellos hablaban de las ventajas misteriosas y mágicas de pararse en la calle a ha-

blar con la gente o de tener a tres generaciones viviendo bajo un mismo techo. La longevidad, según creencia convencional en aquel tiempo, dependía en mayor grado de quiénes éramos; es decir, de nuestros genes. Dependía de las decisiones que adoptábamos —respecto a lo que decidíamos comer, cuánto ejercicio elegíamos hacer y con qué eficacia nos trataba el sistema de atención sanitaria—. Nadie estaba acostumbrado a pensar en la salud en términos *comunitarios*.

Wolf y Bruhn tuvieron que convencer a la institución médica de que pensara en la salud y los infartos de un modo completamente nuevo: no se podía entender por qué alguien estaba sano si sólo se tenían en cuenta las opciones o acciones personales de un individuo de forma aislada. Era preciso mirar *más allá* del individuo. Había que entender la cultura de la que formaba parte, quiénes eran sus amigos y familias, y de qué ciudad procedían, comprender que los valores del mundo que habitamos y la gente de la que nos rodeamos ejercen un profundo efecto sobre quiénes somos.

En este libro quiero hacer por nuestro entendimiento del éxito lo que Stewart Wolf hizo por nuestro entendimiento de la salud.