



NORA BÄR

La nueva
GERONTOLESCENCIA



Qué sabe la ciencia sobre
por qué envejecemos y cómo
llegar bien a los cien años

PAIDÓS

N O R A B Ä R

La nueva
GERONTOLESCENCIA

Qué sabe la ciencia sobre
por qué envejecemos y cómo
llegar bien a los cien años

PAIDÓS

Introducción

*No dejas de reír porque envejeces.
Envejeces porque dejas de reír.¹*

A los 108, Ides Kihlen es, en momentos en que se escriben estas líneas, la pintora en actividad más longeva del arte argentino y tal vez mundial. No pasa un día sin dibujar. Aunque le cuesta sostener los pinceles, todavía lo hace con crayones. Y no solo eso, con ayuda de sus hijas y amigos, tiene en preparación un libro de 270 páginas sobre su obra reciente, mostrará trabajos en arteBA y para fin de año inaugurará una gran exposición en el Palacio Duhau, de Buenos Aires.

Pero, si cabe, hay un dato aún más sorprendente sobre su vida: Kihlen trabajó en su taller durante más de ocho

¹ Autor incierto. Se atribuye a Maurice Chevalier, George Bernard Shaw y otros.

décadas de forma privada y secreta, indiferente a las modas, a los movimientos y sin incursionar en el mundillo comercial del arte. Centrada exclusivamente en su proceso creativo y sin buscar la exposición ni el reconocimiento públicos, hizo su primera muestra individual en arteBA en 2000, cuando ya tenía 83. De allí en más, sus pinturas, dibujos y collages de colores vibrantes, espirales y números que conforman un universo propio comenzaron a ser reconocidos y exhibidos en galerías y museos de la Argentina, Brasil, España, Estados Unidos y Australia.

“Su obra despierta pasión entre coleccionistas —cuenta su hija Ingrid, en una nota firmada por María Paula Zacharías en el diario porteño *La Nación*—. ² A uno solo le vendimos 60 cuadros. En la feria de Australia, un arquitecto compró el stand completo, de 25 obras. A la muestra del Bellas Artes iban ¡900 personas por día!”.

Hija de suecos, Kihlen nació en Villa Ocampo, un pueblo del norte de Santa Fe, el 10 de julio de 1917, y pasó su infancia entre Chaco y Corrientes, a la vera del Paraná, hasta que a los cinco años su familia comenzó a venir a Buenos Aires. Estudió pintura bajo la dirección de Pío Collivadino en la Escuela Nacional de Artes Decorativas de la Nación; y piano, en el Conservatorio Nacional de Música. También se graduó en Historia del Arte. “La pintura y la música fueron sus dos pasiones —cuenta Ingrid en una comunicación te-

2 Zacharías, María Paula, “Ides Kihlen cumple 108 años y es la pintora en actividad más longeva del arte argentino”, en *La Nación*, Buenos Aires, 10-07-2025, disponible en línea: <https://www.lanacion.com.ar/cultura/ides-kihlen-cumple-108-anos-y-es-la-pintora-en-actividad-mas-longeva-del-arte-argentino-nid10072025/?utm_source=appln>. Consultado el 23-07-2025.

lefónica—. Hasta hoy sigue trabajando, sigue pintando, y dejó el piano hace alrededor de un año porque tiene artrosis en una mano”.

Su hija también destaca que siempre tuvo una salud admirable: “No iba nunca al médico, ni se quejaba de un dolor, ni debió respetar rutinas o dietas especiales. Hoy mismo camina de un lado para otro, come y va al baño sola...”. Siempre muy delgada, goza de una memoria envidiable al punto de recordar las fechas de cumpleaños de sus amigas. “Siempre fue súper independiente y lo sigue siendo, no requiere ningún tipo de atención especial —agrega Ingrid—. Cuando nosotras éramos chicas [por su hermana Silvia, dos años mayor, y ella], se levantaba tempranísimo y se iba a talleres de pintura, o invitaba a sus amigas a pintar a casa. Incluso hacían retrato de modelo vivo, ¡y en esa época hasta desnudos de hombre! Claro que mis abuelos eran nórdicos, tenían una idea de la vida distinta de la que había acá, eran muy adelantados”.

La historia de Ides Kihlen asombra.³ Pero no es única. Del otro lado del océano, la gimnasta húngara Agnes Keleti, que falleció en 2025 a días de cumplir los 104, fue la medallista olímpica más longeva del mundo.⁴ Ganó 10 medallas en total, cinco de las cuales fueron de oro, todas

3 Nota de la edición: Kihlen murió el 14 de abril de 2026. A las 19.30, simplemente dejó de respirar. En diciembre de 2025 había ilustrado el programa de mano para la función de *El cascanueces*, en el Teatro Colón.

4 “Murió Agnes Keleti, la gimnasta que escapó del Holocausto y ganó 10 medallas olímpicas”, en *La Nación*, Buenos Aires, 02-07-2025. Disponible en línea: <<https://www.lanacion.com.ar/deportes/juegos-olimpicos/murio-agnes-keleti-la-gimnasta-que-escapo-del-holocausto-y-gano-10-medallas-olimpicas-nid02012025/>>. Consultado el 24-07-2025.

ellas después de los 31, una edad en la que la mayoría de los deportistas están retirados o pensando en hacerlo. Nacida en 1921, tuvo una vida de película, no exenta de penurias: sobrevivió al Holocausto obteniendo documentos falsos y tomando la identidad de una joven cristiana a cambio de todos sus bienes. Escondida en un área rural, trabajaba como empleada doméstica, pero se entrenaba a escondidas en las orillas del Danubio cada vez que tenía algo de tiempo libre. Más tarde, durante los Juegos Olímpicos de Melbourne, en 1956, debió pedir asilo político en Australia cuando la Unión Soviética invadió Hungría, y luego emigró a Israel, donde se convirtió en entrenadora del equipo nacional de gimnasia. Volvió a su país en 2015, a los 94, y un año más tarde la Agence France-Presse la retrató en un gimnasio de Budapest, mientras extendía las piernas en línea recta sobre el piso sin dificultad alguna, con una amplia sonrisa.

Fortunato Benaím, considerado en la Argentina “el padre de la medicina del quemado” y en todo el continente un prócer por sus aportes a la salud pública, todavía se mantenía lúcido y activo a los 103. Tuve el privilegio de entrevistarlo en repetidas ocasiones por los avances que promovía en su disciplina. Dos meses antes de morir, hablamos por teléfono y me reconoció de inmediato, aunque había pasado algún tiempo desde nuestro último contacto. La única molestia que lo aquejaba era una ligera hipoacusia.

A los 99, después de pasar varios meses en terapia intensiva por un absceso hepático, en cuanto le dieron el alta puso en marcha cuatro proyectos: desarrollar una red asistencial en todo el país para que en cualquier pueblo o ciudad el paciente pueda acceder a atención de excelencia;

crear una maestría en quemaduras; fundar una beca latinoamericana para que jóvenes profesionales puedan entrenarse en centros de otros países y hacer un estudio epidemiológico de quemaduras en el país. Violinista profesional en su juventud para pagarse los estudios, hacia los 100 se había autoenseñado a tocar el piano, y seguía participando en congresos médicos por *zoom*, incluso a la madrugada. “El otro día, ¡a las dos y diez!, estaba sentado, de traje y corbata, frente a la computadora para intervenir en uno que se realizaba en Turquía —contaba en ese momento “Martita” [Fernández], su esposa—. Es un hombre muy perseverante, y cuando se propone algo, no para”.⁵

A lo largo de 80 años de trabajo como médico, director de hospital y, luego, desde la fundación que lleva su nombre, Benaím realizó innumerables aportes desde que en 1948, cuando ya era cirujano del Hospital Argerich, una familia de La Boca sufrió un grave incendio. Llegaron a la guardia del hospital y no había quién los atendiera. Arnaldo Yodice, jefe del servicio, lo llamó y le dijo: “Doctor, ocúpese de los quemados”. Ese desafío lo impulsaría toda su vida. Tuvo dos hijos, cinco nietos y un bisnieto. Cuando le pedí la receta para gozar de una vida larga y plena, me contestó: “Tener una mujer con la que uno se entienda. Es lo mejor que le puede ocurrir a uno de entrada, pero si no, hay que buscarla —afirma—. A mí me costó tres matrimo-

5 Bär, Nora, “Fortunato Benaím, el ‘padre’ de la medicina del quemado, cumplió 103”, en *El Destape*, Buenos Aires, 22-10-2022. Disponible en línea: <<https://www.eldestapeweb.com/sociedad/historias-de-vida/fortunato-benaim-el-padre-de-la-medicina-del-quemado-cumplio-103-202210201650>>. Consultado el 24-07-2025.

nios. Y hace ya 40 años que estoy con ella. Y en segundo lugar, tener proyectos y realizarlos”.

Mario Bunge, eminente físico, filósofo de la ciencia, ensayista y epistemólogo argentino-canadiense, dueño de una cultura renacentista y autor de decenas de libros, vivió hasta los 100 y a los 96 publicó una extensa autobiografía de casi 400 páginas que deslumbra por la precisión de sus recuerdos y su humor.⁶ A su paso por Buenos Aires para presentarla, nos encontramos en el café de la Biblioteca Nacional. Le pregunté si, dado que su historia se había extendido a lo largo de casi un siglo, se había basado en notas o documentos. Me contestó que él mismo se había sorprendido de cómo un recuerdo le iba trayendo otro y de pronto se acordaba de cosas que creía olvidadas. Las palabras le salían a borbotones.⁷ También me comentó que estaba dudando de si iniciar un nuevo proyecto porque no estaba seguro de poder concluirlo, pero que por consejo de uno de sus hijos se lanzó a la tarea porque, pensó, lo iba a ayudar a vivir.

La científica argentina-canadiense Christiane Dosne de Pasqualini vivió hasta los 102. Fue investigadora del Conicet y la primera mujer de la Academia Nacional de Medicina. Además, tuvo cinco hijos que se dedicaron a la investigación, 17 nietos y 13 bisnietos. “Treinta y cinco

6 Bunge, Mario, *Memorias. Entre dos mundos*, Eudeba y Gedisa, Buenos Aires, 2014.

7 Bär, Nora, «Mario Bunge: ‘Al ayudar a la memoria, Internet inhibe la creación, la invención de nuevas ideas’», en *La Nación*, 18-09-2014. Disponible en línea: <<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/mario-bunge-al-ayudar-a-la-memoria-internet-inhibe-la-creacion-la-invencion-de-nuevas-ideas-nid1728092/>>. Consultado el 24-07-2025.

personas que no existirían si no le hubiera dado el sí a Rodolfo [Pasqualini], pero con la condición de que nunca me impidiera trabajar”, contaba. Dedicó su vida al estudio de los mecanismos que transforman una célula normal en cancerosa y formó a 30 científicos (15 hombres y 15 mujeres). “Los años no vienen solos, pero mi lema es afrontarlos con *joie de vivre*” [alegría de vivir], decía con su característica calidez.⁸ Tras abandonar el laboratorio, después de los ochenta, se inscribió en un taller literario. Allí escribió una autobiografía en la que remonta el río de su vida, *Quise lo que hice*, y la publicó a los 88.⁹

Pablo Picasso murió a los 91, el 8 de abril de 1973, y continuó trabajando y produciendo de manera prolífica hasta el día de su muerte. La célebre neurocientífica italiana Rita Levi-Montalcini, que en 1986 recibió el Nobel por haber descubierto el primer factor de crecimiento del sistema nervioso, sobrevivió a las dos guerras mundiales, debió huir de Mussolini, y también trabajó hasta su muerte, a los 103, incluso ocupando un puesto de senadora vitalicia en el parlamento italiano. La conductora de TV argentina Mirtha Legrand ya se acerca a los 100 y sigue vistiéndose de gala para presidir sus icónicos “Almuerzos”, que se emiten con elevado rating desde hace décadas en diferentes canales.

Esta lista podría prolongarse hasta el cansancio por la cantidad de casos similares que se dan a conocer, a cuál

8 Bär, Nora, «Tuve una buena vida: quise lo que hice», en *La Nación*, 13-01-2008. Disponible en línea: <<https://www.lanacion.com.ar/ciencia/tuve-una-buena-vida-quise-lo-que-hice-nid978495/>>. Consultado el 23-07-2025.

9 Dosne de Pasqualini, Christiane, *Quise lo que hice*, Editorial Leviatán, Buenos Aires, 2008.

más notable, tantos son los ejemplos que se encuentran de personas que renuevan su compromiso con la vida a edades que antes eran impensables, especialmente porque se concebía la vejez como un inexorable descenso a la noche y el olvido. Hoy se la ve como una segunda (¿o primera?) oportunidad de realización, ya sin el compromiso de criar hijos y mantener una familia. Pero baste con mencionar uno más. En 2024, Alberto Chab, psicoanalista de 97 años, decidió formar un grupo de siete u ocho personas de más de 90 para intercambiar experiencias sobre envejecimiento exitoso. Sobre el papel que cumplen la familia, la sociedad, el descanso, la alimentación, la actividad física... Se paró delante de una cámara y, con ayuda de una de sus nietas, de 17, publicó un pequeño video en Tik Tok con la invitación. La idea había surgido en una cena familiar cuando Chab comentó que tenía ganas de conocer a personas de su edad para compartir vivencias que les eran ajenas a los jóvenes de hoy. “Si yo les hablara del colchonero no saben lo que es, [tampoco] si les hablo del deshollinador o del lechero que venía con la vaca y te servía la leche en el momento, ordeñándola. Son cosas muy emocionantes de nuestra infancia que las tenemos muy presentes pero no tenemos con quién comentarlas. Quisiera hablar de eso, de los juegos infantiles, de lo que hacemos en un día desde que nos levantamos hasta que nos acostamos”, contó en una nota de *Infobae* firmada por Ariana Budasoff. Pero lo que sucedió después jamás podría haberlo previsto: le llegaron unos 1500 correos electrónicos y miles, decenas de miles, de respuestas.¹⁰

10 Budasoff, Ariana, “Tiene 97 años y fundó un grupo de personas longevas para compartir vivencias y resignificar la vejez: así nació ‘Noventa y contan-

Mantenerse plenamente en actividad a semejantes edades representa un drástico cambio con lo que ocurrió durante miles de años, a lo largo de los cuales la esperanza de vida de los seres humanos rondó los 30 años. Consideremos la Edad Media, por ejemplo.¹¹ Aunque la imaginamos como un universo de viejos por las pinturas que retratan la época, en realidad fue el imperio de los jóvenes.

Los papas y emperadores llegaban al poder casi adolescentes. Muchos de los más ilustres representantes de ese mundo apenas llegaban a su cumpleaños número 50; Santo Tomás de Aquino, que murió a los 49, o San Francisco de Asís, que llegó a los 44, o Ricardo Corazón de León, que falleció a los 42. Y ni hablar de las mujeres, que morían al dar a luz apenas adolescentes o quemadas en la hoguera, por brujas o santas, como Juana de Arco, asesinada a los 19.

El mundo medieval estaba gobernado por “mancebos”: San Luis, rey de Francia, heredó el trono a los 12; Fernando de Castilla fue rey a los 16; Carlos V de Francia, a los 17, y a Eduardo III de Inglaterra, que murió a los 65, lo consideraban “tan viejo como Matusalén”. Juan XI fue elegido papa a los 19 y Juan XII, investido a los 20, coronó en el 955 al emperador Otón I, de 27. De los monarcas medievales de Castilla y Aragón, nueve reyes no llegaron a cumplir los 50, cuatro no llegaron a los 40 y dos a los 30, mientras cinco de

do”, en *Infobae*, Buenos Aires, 28-01-2025. Disponible en línea: <<https://www.infobae.com/sociedad/2025/01/28/tiene-97-anos-y-fundo-un-grupo-de-personas-longevas-para-compartir-vivencias-y-resignificar-la-vejez-asi-na-cio-noventa-y-contando/>>. Consultado el 23-07-2025.

11 La esperanza de vida es una estimación poblacional de cuánto se espera que los individuos vivan basada en estadísticas. La expectativa máxima de vida es la edad que alcanza el individuo más longevo de una especie.

los nueve sucedieron a su padre antes de los 20 años y dos... ¡antes de los 10! Cuatro años antes del célebre año 1000 se realizó en Roma la coronación de Otón III por el papa Gregorio V: este último tenía 25 y el emperador, 16. En esos tiempos, la juventud se extendía hasta los 49 y desde los 71 en adelante se ingresaba en la “senectud” y luego se desembocaba nada menos que en la “eternidad”...¹²

Alexandre Kalache, un gerontólogo brasileño que visitó la Argentina para asistir en La Plata a un congreso sobre ciudades amigables con los mayores, advirtió este nuevo mundo con mucha claridad y acuñó el término que da título a este libro. “Estamos creando una nueva etapa de la vida que antes no existía; yo la llamo ‘gerontolescencia’”, me explicó durante un breve encuentro. Lo que alguna vez se consideró excepcional se va haciendo más y más frecuente... si se dan las condiciones indispensables; entre ellas, acceso a una buena alimentación, a la educación, a la salud y al cuidado, cuatro cosas que todavía son inalcanzables para vastos sectores de la población mundial.

Kalache tenía en ese momento 67 años. Había sido jefe del Programa de Envejecimiento y Ciclo Vital de la Organización Mundial de la Salud y lucía espigado, sonriente y entusiasta, todo lo opuesto a la imagen vetusta que solemos tener de la “tercera edad”. Fue esa experiencia la que lo llevó a desarrollar una concepción diferente de la última parte de la vida. Durante la entrevista, fue prolífico en reflexiones provocativas.

12 *Un mundo de jóvenes*, Francisco de Moxó y Montoliu, La aventura de la Historia, 1999, págs. 48-54.

“La longevidad —sostuvo— es una revolución. Es un proceso que impacta en todas las áreas de la sociedad y que todavía no sabemos cómo enfrentar. Nuestro ciclo de vida está basado en ideas del siglo XIX. Antes, la escolaridad era muy baja, a los doce años se empezaba a trabajar, hasta que uno se jubilaba, y vivía dos o tres años más. Hoy es, en parte, bastante parecido: uno va a la escuela un poco más, empieza a trabajar y sigue hasta que un día, a las cinco de la tarde, se jubila. Y al otro día no sabe qué hacer. ‘Yo ayer era un médico —piensa— o un mecánico; ahora soy un jubilado’. Pierde su identidad. Pero la diferencia es que en lugar de durar dos o tres años, ahora la jubilación dura treinta. ¿Qué va a hacer? ¿Ponerse a tejer? ¿Para quién? Hoy no hay tantos nietos ni bisnietos...”

“A los 45 años, todos deberíamos poder tener un año sabático, ir a Machu Picchu, a Nepal, a meditar, a reinventarnos. ¿Por qué? Esa es la respuesta a la longevidad. Antes, cuando la vida terminaba a los sesenta, la opción que uno había hecho a los 15 duraba toda la vida. Hoy, a los 45 puedes repensarla, porque tienes todavía la otra mitad de tu vida por delante”, agregó.

“Las mujeres siguen con la idea fija de casarse con varones mayores. Hay que cambiar. Si viven más tiempo, ¿por qué casarse con hombres que tienen cinco o seis años más? Eso conduce a una viudez de doce. Tendríamos que hacer una campaña para que las mujeres tengan maridos más jóvenes”, desafió.

“La jubilación debe ser gradual. Porque eso de condenar a las personas a que de un día a otro se retiren es un horror. Uno debería poder retirarse paulatinamente y a los 75 ir a hacer un doctorado, por ejemplo, ¿por qué no? Muchos

lo están haciendo. Hay que tener el derecho de parar, pero no la obligación”, continuó.

“La adolescencia es una construcción reciente, de la posguerra. Creamos una etapa de la vida que antes no existía. Ahora nos tocará crear otra, que solo estará en los diccionarios dentro de 20 o 30 años. No soy un viejito como mi abuelo, soy un ‘gerontolescente’, y estoy envejeciendo y gritando por mis derechos. (...) Hay desafíos inmensos, pero la longevidad es una conquista que tenemos que defender”.¹³

Es que, más allá de los casos que deslumbran, posibles principalmente por razones económicas y sociales, son muchos todavía los que no pueden gozar de la plenitud a la que aspira todo aquel que transite la séptima, octava o novena década. Según diversos estudios e informes de organizaciones como el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), la Asociación de Travestis, Transexuales y Transgéneros de la Argentina (ATTTA), Fundar y la Fundación Huésped, la expectativa de vida de las personas trans en la Argentina ronda los 35 a 40 años. Por otro lado, los “viejos”, con frecuencia tratados con condescendencia infantilizadora, los “abuelitos” no encuentran un lugar en el mundo actual si no siguen alimentando la maquinaria productiva. No se los considera antes de tomar decisiones

13 Bär, Nora, “Alexandre Kalache: ‘Estamos creando una nueva etapa de la vida que antes no existía; yo lo llamo «gerontolescencia»””, en *La Nación*, Buenos Aires, 14-10-2013. Disponible en línea: <<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/alexandre-kalache-estamos-creando-una-nueva-etapa-de-la-vida-que-antes-no-existia-yo-lo-llam-nid1629017/>>. Consultado el 22-07-2025.

que los afectan, no disponen de sus bienes, no se los incluye en las actividades familiares.

Sin embargo, no hay duda de que el concepto de vejez se está transformando por completo. La longevidad aumentó de forma significativa y dio lugar a nuevas oportunidades de crecimiento y reinversión. Esta “nueva vejez” nos invita a replantearnos cómo la encaramos.

Eso es lo que exploraremos a lo largo de estas páginas: qué sabe la ciencia sobre por qué y cómo envejecemos, cuáles son los avances que permiten una existencia más larga y saludable, y cuáles los desafíos que surgen en este nuevo escenario, tales como la necesidad de pensar políticas públicas para acompañar esta revolución demográfica. Y esto no es un tema de interés solo para quienes cruzamos la línea de los 60, sino para todos aquellos que desean llegar a edades avanzadas sintiéndonos tan jóvenes como sea posible; en suma, para quienes estemos dispuestos a desobedecer antiguos mandatos, nos atrevamos a rebelarnos contra los estereotipos y no queramos dejar pasar la oportunidad de un segundo despertar.

Índice

Introducción	9
1. La revolución de la longevidad	23
2. El cerebro no se jubila.....	61
3. ¿Hay sexo más allá de los 60?	103
4. Un movimiento a toda orquesta en la sinfonía de la vida	135
5. “¡Hazte viejo conmigo! Lo mejor aún está por llegar”	175
6. Receta para una vida más larga y saludable: actividad física y alimentación	215
7. La farmacia antienvjecimiento.....	265

Epílogo.....	315
Advertencia	353