

### EL ELIXIR DE LA JUVENTUD

A alguien que va a cumplir 60 años, como quien suscribe, le empiezan a interesar las fórmulas para volver a los 50 y paliar así las **servidumbres** de la edad tardía, como el infarto, el ictus, el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas; que, al final, son las que se nos llevan a casi todos por delante en el mundo desarrollado (en los países pobres la gente suele morir de otras cosas antes de llegar a esa edad).

La vejez no es una enfermedad, pero es la madre de todas ellas. Los humanos no estamos hechos para vivir 90 años, sino 45, que era la esperanza media de vida desde el paleolítico hasta principios del siglo XX. La duplicación de esa cifra en los países desarrollados se ha debido al saneamiento de las aguas, las vacunas y los antibióticos, es decir, a la victoria sobre las enfermedades infecciosas. Los genes que promueven el alzheimer, el cáncer y el infarto no han sido eliminados por la selección natural, por la sencilla razón de que casi nadie cumplía la edad a la que esos genes se hacen notar. Así que Darwin no nos puede ayudar a conseguir una vejez **saludable**.

Pero hay un truco bien simple para engañar a Darwin: pasar hambre (restricción calórica, en la jerga). Consiste en comer poco, y cuando digo poco quiero decir francamente poco, un 30% menos de lo que te aconsejaría cualquier dietista, aunque con un cuidado exquisito para no incurrir en nefastas deficiencias de nutrientes esenciales, unas deficiencias que te matarían mucho antes de que notes los beneficios de la frugalidad. Hecha

esta salvedad, no es exagerado decir que la restricción calórica es el elixir de la juventud.

Tiene gracia que conozcamos ese elixir desde 1935, y aún más gracia que su descubridor fuera un profesor de ganadería, Clive McCay, de la Universidad de Cornell en Ithaca, estado de Nueva York. Haciendo pasar hambre a sus ratas, pero añadiendo vitaminas y minerales a su penuria calórica, McCay las hizo vivir cuatro años en vez de los tres habituales (...)

Luchar contra el paso del tiempo parece un sueño estúpido. El reloj hace que el hierro se oxide, que las baterías se sulfaten, que las montañas se erosionen y que los continentes se muevan. El envejecimiento de las cosas está en su naturaleza. Pero los seres vivos somos un tipo especial de cosas. Las moscas y las tortugas están hechas de los mismos materiales — proteínas, ácidos nucleicos, grasas, metabolitos— y sin embargo una tortuga vive 200 años, mientras que una mosca se muere de vieja a las cuatro semanas de vida. En los sistemas biológicos, la vejez no es una mera consecuencia del paso del tiempo, sino un programa genético. Algún día sabremos cómo alterarlo. Entretanto, coma poco.

**JAVIER SAMPEDRO**  
EL PAÍS.  
28 de febrero de 2020

### 1. Resume el texto (máximo 1 punto)

La vejez lleva aparejada una serie de enfermedades y degeneraciones físicas y neuronales que se hacen patentes ahora por el aumento espectacular de la esperanza de vida. Todo el mundo busca mecanismos o recetas para combatir esa decadencia ante lo cual el autor expone que, pese a la imposibilidad de luchar contra la muerte o el tiempo, ingerir menos alimentos puede ser una fórmula para alargar la salud y la vida.

**2.- Señale el tema, la tesis y los argumentos. Justifique la clase a la que estos pertenecen (1,5 puntos)**

El **tema** del texto es el envejecimiento de las personas.

El autor plantea una **tesis** explícita en la que sugiere que una especie de “elixir de la juventud” consiste en ingerir menos alimentos. La estructura del texto en cuanto a la tesis es inductiva pues no es hasta el tercer párrafo, tras dar una serie de argumentos previos, cuando se expone la misma: “hay un truco bien simple para engañar a Darwin (...)” o más adelante “entretanto, coma poco”.

Dado el carácter del texto, un artículo de divulgación científica, publicado en un periódico general como El País, el autor ilustra su tesis con diferentes argumentos claros. Comienza con un **argumento de experiencia personal** “como el que suscribe”; el texto está lleno de **argumentos científicos**, que tratan de dotar de objetividad y rigor a la columna: “Los humanos no estamos hechos para vivir 90 años, sino 45 (...)”, Se unen en estos argumentos otros de **cifras y datos**, aunque también tenemos alguno de **generalización**: “son las que se nos llevan a casi todos por delante en el mundo desarrollad”. La figura de Darwin aparece como un **argumento de autoridad**, aunque la alusión a “engañar a Darwin” puede tomarse también como un contra-argumento, precisamente allí donde va a manifestar su tesis. Un nuevo **argumento de autoridad y argumento científico** sería toda la alusión al científico McCay (penúltimo párrafo). En la última parte del texto vemos **argumentos de causa y de efecto**, donde se alude a lo inevitable: “Luchar contra el paso del tiempo parece un sueño estúpido”. Encontramos, acto seguido, **argumentos de analogía**, donde se compara a los humanos con otras especies: “Las moscas y las tortugas están hechas de los mismos materiales”. Termina el texto con un argumento de posibilidad, un deseo: “algún día sabremos cómo alterarlo”, que implica una confianza en el desarrollo científico.

**3.- Mencione tres mecanismos de distinto tipo que contribuyan a la cohesión del texto. (1,5 puntos)**

[www.davidferrer.net](http://www.davidferrer.net)

En cuanto a todos los mecanismos de cohesión o elementos formales, conviene precisar, como dijimos antes, que este texto de Sampedro **no** es un texto científico sino más bien un artículo de divulgación. Esto implica ciertos detalles que afectan no sólo a la argumentación (ver pregunta anterior) sino también a la manera de redactarlo. Llama la atención, por tanto, el uso de tecnicismos propios de la medicina (paliativos, antibióticos, ictus, enfermedades neurodegenerativas...), de la química o de la biología (ácidos nucleicos, metabolitos, proteínas). Este rigor que se intenta buscar en el desarrollo del texto se completa con el predominio de **adjetivos relacionales**, que aportan objetividad: “enfermedades infecciosas, nutrientes esenciales, programa genético, restricción calórica...). Asimismo, hallamos algunos cultismos como “frugalidad, duplicación, paliar, deficiencias...”

La estructura en sí no es significativa (cinco párrafos) aunque dada la profundidad del tema que trata, el autor se ha visto obligado a realizar varios párrafos para que la comprensión de su argumentación sea limpia y clara. Esto exige una gran **cohesión**, como podemos ver en aspectos como las referencias anafóricas y el uso de la deixis “como el que suscribe, la madre de todas ellas, esos genes etc.” Aunque no abusa de los

conectores, aparecen algunos en momentos clave del texto, para unificar y dar sentido: “al final”, en el primer párrafo; el segundo párrafo se inicia con un “pero” (nexo adversativo), otros organizadores “así que” o al final un conector para concluir “entretanto”.

Un tercer aspecto que llama la atención, y que se contrapone a lo expuesto en el primer punto, es una tendencia al coloquialismo en todo el artículo y que se explica en el carácter divulgativo. Esto se aprecia en ciertas fórmulas sintácticas claramente coloquiales y más propias del lenguaje oral: “tiene gracia que...”, “se muere de vieja” etc. En el aspecto semántico encontramos eufemismos “nos llevan a casi todos por delante”; aunque esa palabra tabú (morir) aparece varias veces en el texto. Lo más importante, quizá, es la alusión directa al lector en forma de segunda persona: “te aconsejaría cualquier dietista”, “te mataría”, aunque a veces se combina con un plural científico o generalizador, “nos puede ayudar”. Este carácter coloquial se ve igualmente en el final del artículo. Si bien el autor tiene tendencia a la oración compuesta, termina con una oración simple muy breve que esconde, esta vez en forma de usted, una nueva alusión directa (función conativa o apelativa) en forma de imperativo: “coma poco”. Por último, el uso de personificaciones “la vejez es la madre de todas ellas”, hipérboles “quiero decir francamente poco”, o la metáfora del “elixir de la juventud” contribuyen a que el texto sea comprensible.

#### **4. Redacte su opinión sobre el tema del texto, de forma breve y razonada (0,5 puntos)**

Si “toda la vida es sueño”, según Calderón, o “vivir es caminar breve jornada” en palabras de Quevedo, ¿qué podemos hacer nosotros para vivir más e intentar que esa breve jornada sea algo más larga? Tengamos en cuenta que, cuando Quevedo escribía esto, la esperanza de vida rondaba los 45-50 años. Como señala Sampedro en su artículo, los avances higiénicos y científicos han hecho que la nuestra ronde los 80-90 pero con efectos colaterales.

Supone todo esto un desafío tanto científico como económico y personal. Veamos estos tres planos: en cuanto al desarrollo de la medicina, a todos nos interesa un justo equilibrio entre alargar la vida pero hacer que esta sea mejor. De poco sirve llegar a los 90 si alcanzamos tan venerable edad de una forma lastimosa; en cuanto a la economía, estamos viendo cómo esta vida extendida en varias jornadas, en contra de lo que decía Quevedo, tiene consecuencias en las pensiones y es un desafío sanitario de primer orden; por último, queda lo más importante, que es el plano personal: viva feliz, disfrute cada día, cada década. Serán 70, 80, 90 pero lo importante es no arrepentirse y haber vivido bien.

[www.davidferrer.net](http://www.davidferrer.net)

**6. Analice morfológicamente las dos palabras siguientes: segmento y describa sus constituyentes. Clasifique las palabras por su estructura interna y por su categoría gramatical (máximo 1 punto):**

### SERVIDUMBRE

Sustantivo femenino, singular, abstracto, común, individual, incontable. Tiene en el texto un carácter metafórico, connotativo, que alude no a los sirvientes sino a los problemas que se derivan del envejecimiento.

Es una palabra derivada heterogénea que viene del verbo “servir”. En su definición denotativa la servidumbre es el conjunto de los siervos.

Servi- lexema.

-d- Morfema dependiente derivativo, infijo.

-umbre morfema dependiente derivativo sufijo formador de sustantivos abstractos como “pesadumbre”.

[www.davidferrer.net](http://www.davidferrer.net)

### SALUDABLE

Adjetivo calificativo de una terminación, grado positivo, que en el texto acompaña postpuesto al sustantivo femenino singular vejez.

Es una palabra derivada heterogénea a partir del sustantivo abstracto “salud”, por lo que significa algo que proporciona o tiene salud.

Salud- lexema

-able morfema dependiente derivativos sufijo. Es un típico sufijo formador de adjetivos a partir de verbos de la primera conjugación como “amable”; “bailable”, “ajustable”.

**5. Analice sintácticamente el siguiente fragmento (máximo 2 puntos):**

*A alguien que va a cumplir 60 años le empiezan a interesar las fórmulas para volver a los 50 y paliar así las servidumbres de la edad tardía que son las que se nos llevan a casi todos por delante en el mundo desarrollado.*

RESUMEN:

[www.davidferrer.net](http://www.davidferrer.net)

**Proposición principal con perífrasis verbal:** le empiezan a interesar las fórmulas.

Las **fórmulas** para... Sujeto

Previamente hay un CI (a alguien) que lleva incluida una **proposición subordinada adjetiva especificativa** (que va a cumplir 60 años) donde el nexos QUE es sujeto.

Dependiendo de la principal hay una oración **sub. Adv. final** (nexo para) que se duplica en dos **coordinadas copulativas** con el nexos y.

Dentro de la segunda coordinada (y paliar así...que son las que nos llevan...) hay una **subordinada adjetiva especificativa** (que son las que se nos llevan...). Nexos: que/suj.

Dentro de esa un sub. **Adjetiva substantivada en función de sujeto** “las que se nos llevan” donde “las que” es NEXO/SUJETO