EL ESPAÑOL

Óscar López Teulé, presidente de la Unión de Iglesias Adventistas del Séptimo Día en España. Nuevo Día

SALUD

"Creemos que Jesús no bebía vino": un día con los adventistas, los cristianos que viven 10 años más que el resto de las personas

- La Iglesia Adventista del Séptimo Día integra hábitos saludables a su práctica religiosa y esto ha dado lugar a tres importantes estudios sobre longevidad.
- Más información: 49 de las 50 personas más longevas del mundo son mujeres: por qué los hombres no llegan a supercentenarios

IGNACIO ELGUERO ESTEO

Publicado 7 agosto 2025 - 07:00 h

ACTUALIZADO 7 agosto 2025 - 11:00h

Si alguna vez has visto en un mapa las cinco zonas azules —los lugares del mundo que tienen una mayor proporción de supercentenarios—, te habrá sorprendido encontrar que una de ellas está en Estados Unidos. **La zona azul de Loma Linda.**

La supercentenaria americana no brilla de la misma manera en **sus tasas de esperanza de vida** como en las económicas y militares. Sin embargo, al sur de California, muy cerca de la ciudad de Los Ángeles, se encuentra este oasis de longevidad.

En este lugar, sus habitantes viven hasta **una década más de media** que sus compatriotas estadounidenses. El **secreto** es que esta ciudad fue levantada por cristianos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, una fe unidísima a la salud.

Los adventistas son un tipo de cristianos protestantes que intentan vivir su vida en la mayor coherencia posible con su interpretación de la Biblia. La idea clave de su fe es que están esperando **la segunda venida** de Jesús de Nazaret a la Tierra.

"A mitad del siglo XIX se produjo en Estados Unidos lo que se conoció como el Gran Despertar y surgieron muchas creencias cristianas, también los adventistas. En 1903 dos jóvenes misioneros aterrizaron en Sahadell e **introdujeron el adventismo en España**".

El aumento de la esperanza de vida se ralentiza en Europa y los médicos dan la voz de alarma: "Se necesitan medidas potentes"

Así lo explica Óscar López Teulé, presidente de la Unión de Iglesias Adventistas del Séptimo Día en España. En este momento hay **unos 20.000 adventistas en nuestro país** y están, principalmente, en Madrid, Barcelona, Valencia y Zaragoza.

"Aquí en España somos desconocidos, pero en Estados Unidos nos conocen todos", explica López Teulé. Los adventistas cuentan con **grandes cadenas de hospitales** en el país americano y también tienen universidades a la vanguardia científica.

"De hecho, en el estado de Florida **la cadena de hospitales Adventist Health** es la segunda empresa que más empleados tiene. La primera es Disney", cuenta. Cuando se funda esta idea, nace con el propósito de añadir el cuidado de la salud a la vida espiritual.

"Ese Gran Despertar coincide en el tiempo con un auge de movimientos pro salud, como los primeros vegetarianos de occidente, y la cofundadora del adventismo, Ellen White, recibe la inspiración de Dios de que nuestra iglesia debe **dedicarse también a la salud".**

El legado de María Branyas tras su muerte: sus 117 años ayudarán a revelar el secreto de la longevidad

Quien habla en esta ocasión es Sarai de la Fuente Golabert, médico de familia en Pediatría y directora del Departamento de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en España. Sí, tienen **una estructura para cuidar la salud** de sus fieles.

De la Fuente confirma que los rumores son ciertos: **"En verdad, somos más longevos".** Y que nadie se confunda, esto lo dice porque la comunidad adventista es sujeto de estudios científicos desde hace varias décadas.

"Los adventistas en Estados Unidos **viven 7,9 años más de media.** Un hombre adventista vive 10 años más que el resto de hombres estadounidenses, en la mujer, que es más longeva de forma natural, la diferencia sí que es menor", explica de la Fuente.

Y esto se ha comprobado a través de tres grandes estudios, aunque cuentan con más. El primero fue el **estudio adventista de la mortalidad** de 1958 y que contó con 23.000 participantes. Demostró que la mortalidad por cualquier causa era menor en los adventistas.

Ciencia y fe

El primer estudio de la salud adventista (AHS-1, por sus siglas en inglés) comenzó en 1981 y tuvo 35.000 participantes. "En este se vio que lo que marcaba la diferencia eran **los hábitos de vida de los adventistas:** la alimentación, el ejercicio, el control del peso", explica de la Fuente.

Y lo más curioso es que este estudio fue el que **indultó por primera vez a los frutos secos.** Hace décadas se consideraban demasiado grasos y se pensaba que aumentaban el riesgo de infarto, pero a los adventistas les encantaban las nueces de California.

Ahora, los beneficios para la salud de los frutos secos en general y **de las nueces en particular** son indiscutibles. Sus grasas, predominantemente insaturadas, equilibran los niveles de colesterol en sangre.

Y, por último, Ilegó el segundo estudio de la salud adventista (AHS-2) que comenzó en 2002 **y que sigue en curso.** En esta ocasión, se han apuntado 96.000 adventistas para observar el impacto de la contaminación y también de la fe religiosa en la salud, entre otros temas.

Sarai de la Fuente Golabert, directora del Departamento de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en España. Nuevo Día

"Es **una cohorte súper valiosa** porque cuenta con muchísima gente que tiene el mismo **punto** de hábitos saludables", explica de la Fuente. Además, es importante señalar que el estudio está financiado por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos.

"En decir, es una inversión de **millones de dólares de dinero público.** No es que sea un estudio que hayamos financiado nosotros para hacer publicidad de nuestra iglesia, no tenemos conflictos de interés", señala la médico.

Pero, ¿cuál es ese estilo de vida adventista? Pues **una dieta basada en plantas** y, de hecho, animan a sus fieles a hacerse vegetarianos, abstinencia de alcohol y drogas, nada de tabaco, descanso, pertenencia a la comunidad y vivir la espiritualidad.

"Loma Linda es una comunidad muy especial. Se encuentra a diez kilómetros de donde empiezan **los restaurantes de comida rápida**, pero sus resultados de salud son impresionantes", explica esta experta.

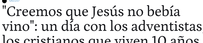
El secreto de Angelina, la mujer más anciana de España, para llegar a los 112 años. "No toma pastillas, sólo algunas espirinas"

López Teulé explica que muchas personas que se hacen adventistas vienen en primer lugar por ese deseo de cuidar más su salud. **"Pero no todos somos vegetarianos,** ni todos hacemos muchísimo deporte. Vivimos en los mismos entornos urbanos que el resto, sabemos que es muy difícil".

"Si resulta que un joven de nuestra comunidad empieza a fumar, no le apartamos. No se expulsa a nadie de la Iglesia por no ser saludable, pero proponemos vivir con salud. **Tu salvación ha costado la sangre de Dios, aprecia tu vida"**, explica este pastor.

Es posible que algunos recuerden a los adventistas por una campaña que se hizo popular en España en la década de 1980 para dejar de fumar. **"El Plan de cinco días para dejar de fumar** y es que en los 80 éramos de los pocos que promovíamos la lucha antitabaco. El médico fumaba mientras te atendía", explica de la Fuente.

Ahora bien, si que hay algunas directrices que sí son comunes a todos los adventistas y es que no comen las carnes de los animales que prohíbe el Levítico, **como el cerdo y el marisco.** También se mantienen abstenios.



Óscar López Teulé y Sarai de la Fuente Golabert. Nuevo Día

Otros cristianos, como los católicos, estamos acostumbrados a que **el vino forme parte de la liturgia** y entendemos que Jesús lo tomó en las bodas de Caná y en la Última Cena, por lo menos. Los adventistas, eso sí, no lo tienen tan claro.

"Estamos seguros de que Jesús nunca bebió vino", afirma rotundo López Teulé. "La gente de su alrededor, es posible. Pero el alcohol del siglo I no tenía la graduación del alcohol de ahora, **era mucho más difícil embornacharse que ahora".**

"Sabemos que a España vienen muchos extranjeros a desmadrarse y a beber, y algunos se han tirado de balcones estando borrachos y han muerto. Esos chicos son ingenieros y tienen familia. **Vivimos en una sociedad de excesos** y, por eso, proponemos ser abstenios", cuenta el pastor.

"A Jesús le acusaron de emborracharse sólo por ser sociable y, ¿por qué se destaca? **Pues porque era una falsa acusación.** En la cruz rechaza el alcohol que le dan para que sufra menos. Si hubiera sido bebedor, ¿por qué lo iba a rechazar?", razona de la fuente.

Marta Guasch-Ferré, experta de Harvard en longevidad y dieta: "La prioridad es cambiar pan blanco por integral en España"

Los dos adventistas señalan que en la Biblia se habla de **juego de la oca**, más que de vino. Y que, en cualquier caso, el vino de hoy no es el de entonces. "Cuando aquí se promocionaba la copita de vino diaria para el corazón, **nosotros decíamos 'cuidado'.** Ahora la ciencia nos ha dado la razón: las guías dicen que la dosis segura de alcohol es cero", explica la médico.

La pregunta del millón: ¿cuál es el secreto de la longevidad adventista? **"El amor de Dios.** Dejar de ser nosotros el centro del Universo y honrar al Creador", opina de la Fuente. "Pero también no ser fanáticos e ir de la mano con la ciencia", añade López Teulé.

PUBLICIDAD

NEWSLETTER · CIENCIA

Salud, nutrición y avances científicos en tu correo todos los sábados

Correo electrónico

SUSCRÍBETE

De conformidad con el RGPD y la LOPDGDD, EL LEÓN DE EL ESPAÑOL PUBLICACIONES, S.L. trataremos los datos facilitados con la finalidad de remitirle noticias de actualidad.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD