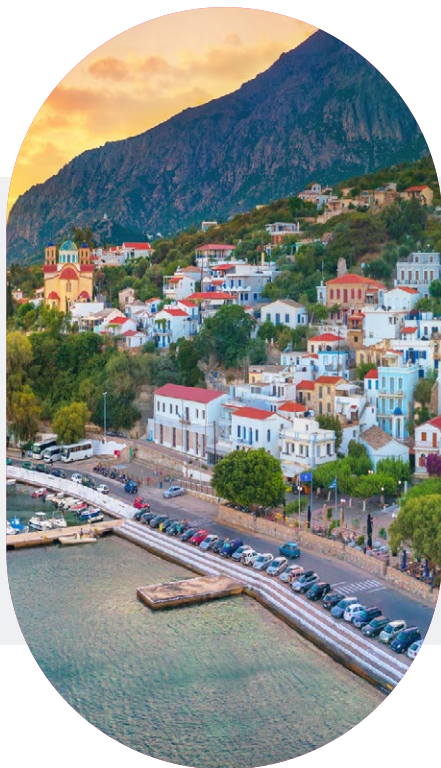


LAS 5 ZONAS AZULES

Se han identificado cinco lugares en el mundo donde las personas viven más tiempo que la media y, además, parecen hacerlo de manera más feliz. Hoy te daremos información de estos fascinantes lugares y de su estilo de vida, para que puedas aplicarlo en tu día a día.

El investigador estadounidense y miembro de National Geographic, Dan Buettner, realizó una exhaustiva investigación que duró más de 10 años en donde, junto con un equipo de trabajo multidisciplinario (médicos, nutriólogos, epidemiólogos, antropólogos y demógrafos), identificó los puntos centrales de longevidad en el mundo; no solo son lugares donde hay una alta concentración de individuos de más de 100 años, sino también grupos de personas que habían envejecido sin problemas de salud como enfermedades cardíacas, obesidad, cáncer o diabetes.



1. IKARIA, GRECIA.

Esta **isla del mar Egeo**, a ocho millas de la costa de Turquía, tiene una de las tasas más bajas del mundo de mortalidad y demencia en la mediana edad. Las investigaciones relacionan su mayor longevidad con su tradicional **dieta mediterránea**, rica en verduras y grasas saludables y con menos productos lácteos y cárnicos.

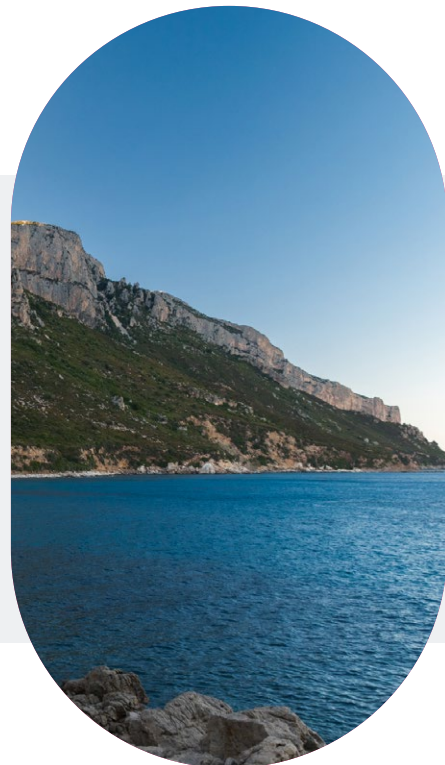


2. OKINAWA, JAPÓN.

La mayor isla de un archipiélago subtropical controlado por Japón, alberga a **las mujeres más longevas del mundo**. Alimentos básicos como el boniato okinawense, la soja, la artemisa, la cúrcuma y el goya (melón amargo) mantienen a los okinawenses con una vida larga y saludable.

3. REGIÓN DE OGLIASTRA, CERDEÑA.

Las tierras altas y montañosas de esta isla italiana cuentan con **la mayor concentración de hombres centenarios del mundo**. Su población consume una dieta baja en proteínas asociada a menores tasas de diabetes, cáncer y muerte en menores de 65 años.



4. LOMA LINDA, CALIFORNIA.

Esta comunidad tiene la mayor concentración de adventistas del Séptimo Día de Estados Unidos, y **algunos de sus residentes viven 10 años más sanos que el estadounidense promedio** siguiendo una dieta bíblica a base de cereales, frutas, frutos secos y verduras.



5. PENÍNSULA DE NICOYA, COSTA RICA.

En esta región de Centroamérica, **sus habitantes tienen la tasa de mortalidad de mediana edad más baja del mundo** y la segunda concentración más alta de hombres centenarios. El secreto de su longevidad reside en parte en sus sólidas comunidades religiosas, profundas redes sociales.

¿QUÉ TIENEN ESTAS ZONAS EN COMÚN?

A pesar de pertenecer a ubicaciones geográficas, climas y culturas completamente diferentes, los habitantes de las zonas azules comparten datos demográficos sorprendentes.

Parece que las claves encontradas en estas comunidades están basadas en, al menos, **cinco factores que son los que parecen propiciar la espectacular longevidad y calidad de vida de sus habitantes**. Estos factores están relacionados con la dieta, el ejercicio y el propósito en la vida. También con los recursos de afrontamiento del estrés y las relaciones sociales

La dieta y el ejercicio

En estas zonas azules, sus habitantes consumen muchos **más productos de origen vegetal y pescado que carnes rojas**. En algunas de ellas se consume también, regularmente, aceite de oliva y vino tinto. Además, acostumbran a comer despacio y a no llenar el estómago por completo.

Esto, en Okinawa, se conoce como **hara hachi bu, el secreto que alarga la vida: comer menos significa vivir más**. Estudios realizados sobre esta práctica han demostrado que reduce las enfermedades coronarias y los diagnósticos de cáncer. El hara hachi bu, es una práctica con origen en el pensador Confucio que aconsejaba un régimen calórico autoimpuesto: comer hasta estar lleno solo al 80%.

Otro hábito que las personas que habitan las zonas azules tienen en común es que **no conciben el sedentarismo**. No se ejercitan en centros deportivos, pero sus rutinas incluyen largas caminatas y recorridos en bicicleta. También trabajan en el campo o en las huertas, introduciendo actividad de manera natural en sus vidas.



El propósito de vida

Uno de los factores fundamentales que parecen compartir estas personas es que **tienen un motivo para levantarse cada mañana felices porque tienen algo que hacer**. También en Okinawa tienen un nombre para esto: el Ikigai, o tener un propósito en la vida y no perderlo con la edad. Este concepto no está ligado en absoluto a propósitos laborales o económico, sino con las ganas de hacer algo que te haga realmente feliz.

Afrontamiento del estrés y relaciones sociales

Otro aspecto que parece realmente influyente en la calidad y duración de la vida es sentirse útil y desarrollar vínculos sociales que no se limiten exclusivamente a la familia. Estas personas **cuidan de sus amigos y evitan mantener relaciones nocivas**. Participan de forma activa en círculos sociales y por el bien de la comunidad. En definitiva, comparten tiempo de calidad con otras personas.

Se han realizado investigaciones centradas en las personas que viven en las zonas azules y sus recursos de afrontamiento del estrés. Prácticamente no lo padecen. Estas comunidades **cuidan especialmente aspectos como el descanso y la calidad de sus horas de sueño**. Muchos de ellos practican meditación o técnicas de relajación muy antiguas y tienen profundas creencias espirituales.



¿Estas listo para vivir
más y de mejor manera?

Bibliografía

- Ikeda, N., Saito, E., Kondo, N., Inoue, M., Ikeda, S., Satoh, T., ... Shibuya, K. (2011). What has made the population of Japan healthy? *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61055-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61055-6)
- Akiyama, H. (2015). Japan's longevity challenge. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.aad9386>
- Olshansky, S. J., Carnes, B. A., & Désesquelles, A. (2001). Demography: Prospects for human longevity. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.291.5508.1491>
- National geographic staff. PAGINA OFICIAL DE NATIONAL GEOGRAPHIC <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/12/que-es-el-dia-mundial-de-la-lucha-contra-el-sida-y-como-surgio>



UNCOMMONLY INDEPENDENT