



# Zonas azules

## ¿Qué son las zonas azules?

Las **zonas azules** son áreas en las que la población disfruta de una alta longevidad, con buenas condiciones de salud, y que no están en función de altos ingresos económicos o tecnológicos o cuidados sanitarios especializados.

Dan Buettner, en colaboración con profesionales de *National Geographic*, identificaron cinco regiones a las que llamaron **zonas azules**.

1. **Cerdeña en Italia:** ciudad de tierras altas y montañosas, con el mayor número de hombres centenarios del mundo.
2. **Icaria, Grecia:** isla del Egeo con una de las tasas más bajas de mortalidad en la mediana edad y las tasas más bajas de demencia del mundo.
3. **Nicoya, Costa Rica:** tienen las tasas más bajas del mundo de mortalidad en habitantes de mediana edad, y tienen el segundo lugar con el mayor número de hombres centenarios del mundo.
4. **Loma Linda, California:** en esta ciudad las personas viven 10 años más que en el resto de los Estados Unidos.
5. **Okinawa, Japón:** en esta ciudad encontrarás a las mujeres mayores de 70 años, quienes son la población más longeva del mundo.

Existen mapas demográficos en los que se representan las regiones con diferentes colores, dependiendo de la longevidad de los habitantes de esas partes. Las áreas en las que la gente es más longeva se marcan con color azul, es por eso por lo que las llamaron zonas azules.

Una de las características de las zonas azules es que pertenecen a regiones o países que tienen una población con un nivel de ingresos *per cápita* menor que muchos otros lugares y, sin embargo, presentan unas tasas de supervivencia más altas. (Poulain, 2006).

Se considera que las principales variables presentes en estas zonas en cuanto a genética, dieta, dimensiones socioculturales y económicas, estilos de vida y características geográficas, están presentes en todas las sociedades estudiadas, con algunos elementos presentes en todas (dieta basada en productos frescos y del entorno, integración social y redes de apoyo estable, escaso gradiente social y actividad física constante y moderada).

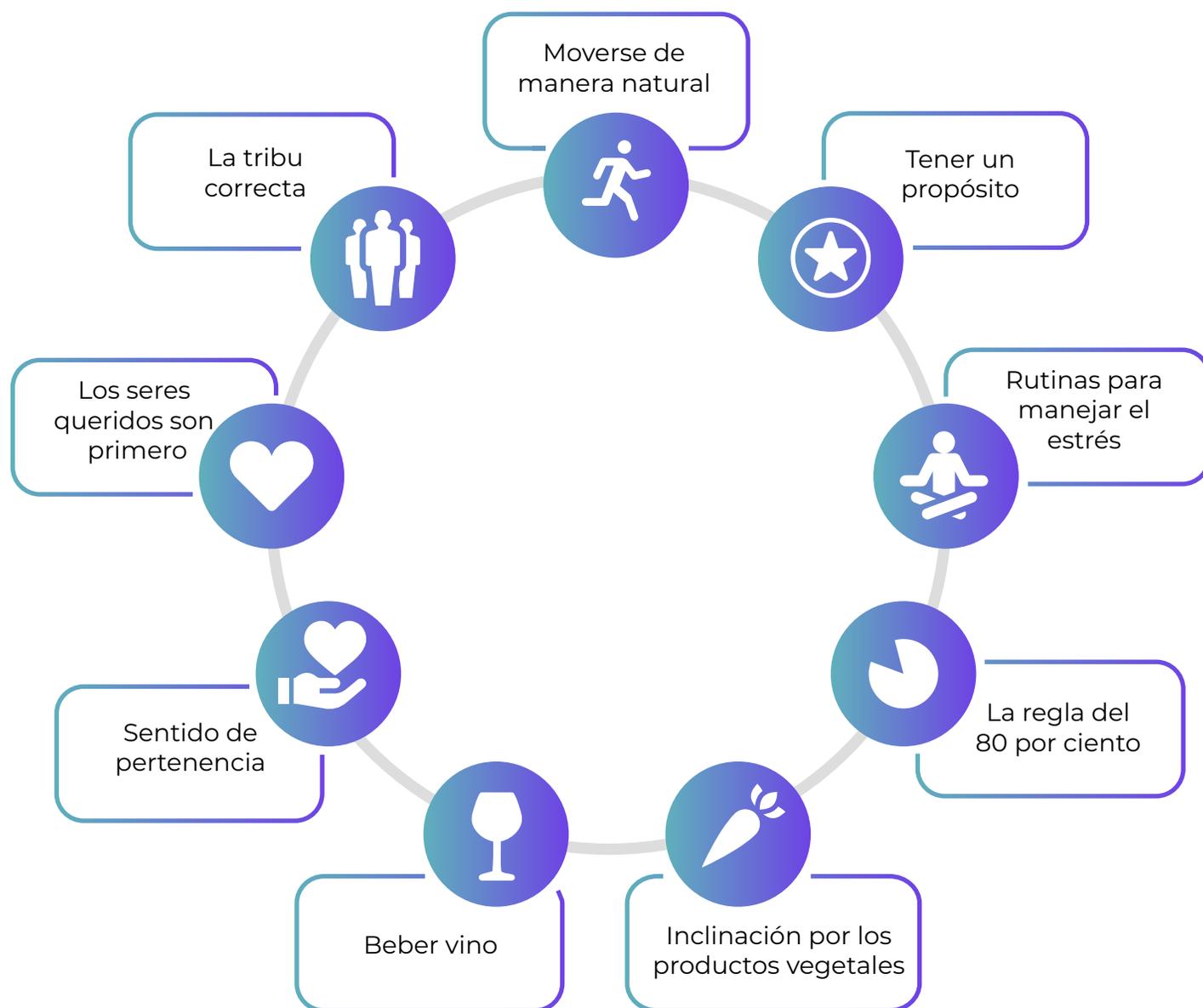
## Hábitos de vida

Como revisamos en el tema uno, los hábitos saludables son conductas de la vida diaria que influyen positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Promueven la salud y en general y pueden mejorar tu estado físico, emocional y mental.

Además, causan un impacto positivo en tu vida y te llenan de satisfacción contigo mismo, reafirmando así tu seguridad, tu autoestima y alientan el compromiso con esta forma de vida.

Es por eso que, en el año 2004, un grupo de investigadores, médicos, antropólogos, demógrafos y epidemiólogos, con el objetivo de explicar este fenómeno, investigaron las características del estilo de vida de las personas que viven en las zonas azules.

Se determinó que, aunque son regiones geográficas y culturas muy diferentes, los habitantes de las zonas azules comparten nueve factores relacionados con una vida saludable y en comunidad (Buettner, 2016):



**Moverse de manera natural:** los habitantes se mantienen activos físicamente, en actividades como trasladarse a pie o trabajos como la jardinería o quehaceres domésticos. Por ejemplo, en Cerdeña son pastores, mientras que en Okinawa muchas personas cuidan sus propios jardines y huertos. Retomando lo que veíamos en el tema anterior, durante el día es necesario tomarte unos minutos después de 20 minutos de estar sentado, para pararte del escritorio, caminar y activarte un poco durante 2 minutos.

**Tener un propósito:** en las diferentes zonas azules existe alguna frase o palabra que quiere decir “**tener una razón para levantarse cada mañana**”, por ejemplo, los habitantes de Okinawa le llaman “**ikigai**” y los habitantes de Nicoya “**plan de vida**”. Conocer tu sentido de propósito vale hasta siete años de esperanza de vida adicional.

**Rutinas para manejar el estrés:** cada una de estas zonas tiene prácticas culturales que ayudan a las personas a no estar tan estresadas. Algunos rezan, toman siestas o tienen un ritual diario para recordar a sus antepasados.

**La regla del 80 por ciento:** mantener un balance entre la sensación de saciedad y hambre. Por ejemplo, en Okinawa, las personas tienen la costumbre de repetir un mantra antes de cada comida “*hara hachi bu*”, el cual les recuerda que deben dejar de comer cuando sus estómagos estén llenos en un 80 por ciento. La brecha del 20% entre no tener hambre y sentirse satisfecho podría ser la diferencia entre perder peso o ganarlo, aunado a tener una alimentación balanceada y saludable como lo vimos en el tema anterior.

**Inclinación por los productos vegetales:** hay un alto consumo de productos vegetales más que de otro tipo. Cuando comen carne, generalmente es de puerco, y lo hacen solo cinco o seis veces al mes. Comen muchas leguminosas, como frijoles, habas, lentejas y soya y el tamaño de las porciones es de 120 gramos aproximadamente.

**Beber vino:** la gente en las zonas azules (con excepción de Loma Linda porque son adventistas y su religión prohíbe beber alcohol), consume vino de mesa regularmente y con moderación (una o dos copas al día), siempre con alimentos y en compañía de otras personas.

**Sentido de pertenencia:** se ha identificado que, en las zonas azules, la participación en actividades dentro de sus comunidades y prácticas religiosas, cuatro veces al mes, incrementa la expectativa de vida.



**Los seres queridos son primero:** poner a la familia primero, y esto implica desde mantener cerca de casa a los adultos mayores, hasta comprometerse con una pareja de vida (que puede sumar hasta 3 años de esperanza de vida) además de invertir tiempo y amor en el cuidado de los niños.

**La tribu correcta:** la participación en grupos sociales promueve hábitos saludables; por ejemplo, en Okinawa, las personas crean grupos que llaman “*moais*”, compuestos por cinco personas que se comprometen entre sí, de por vida, para apoyarse mutuamente.

Dan Buettner comenta que, en las zonas azules, descubrió que tener un fuerte sentido de propósito, un círculo de amigos saludables y vivir en vecindarios transitables son tan importantes como una buena dieta. Sin embargo, descubrió que la comida es el trampolín de entrada para vivir mejor, así que la alimentación saludable, es un buen lugar para comenzar.

Una de las conclusiones más importantes acerca del bienestar físico es que lo podemos construir cada día, que no es el resultado de algún esfuerzo sobrehumano, sino de las pequeñas decisiones diarias sobre lo que comemos, sobre cuánto nos movemos y sobre cómo descansamos. Todas estas decisiones son nuestra responsabilidad.

¿Qué hábitos vas a empezar a desarrollar de ahora en adelante para incrementar tu estado de salud y vivir más?

## Referencias

- Buettner, D. (2008). *The blue zone: lessons for living longer from the people who've lived the longest*. Washington, D.C.: National Geographic.
- Shaar, M. J. y Britton K. (2011). *Smarts and Stamina, The Busy Person's Guide to Optimal Health and Performance*. Philadelphia, EE. UU: Positive Psychology Press.