

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

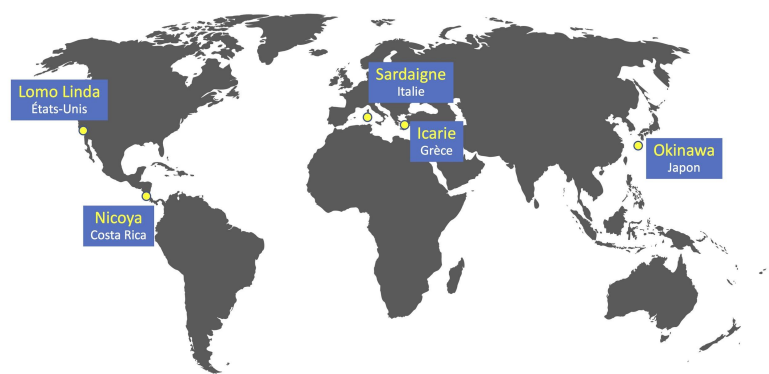
*Es importante mejorar la salud. Queremos mejorar la vida y sólo se puede mejorar la vida mejorando la esperanza de vida. Matthew Hancock. 1921. Secretario de Estado de Sanidad y Asistencia Social británico (fuentes).*

---

## Tema del mes: Los secretos de la longevidad de las zonas azules

---

En el mundo, la esperanza de vida se sitúa actualmente en torno a los 71 años. En 2019, la esperanza de vida al nacer en Bélgica era de 81,8 años para la población total, 84,0 años para las mujeres y 79,6 años para los hombres.



En algunos países asiáticos (Singapur, Corea del Sur, Japón) es incluso mayor.

Sin embargo, esta cifra es inferior a la excepcional longevidad observada en determinadas zonas de nuestro planeta, donde existe una gran proporción de centenarios. Estas regiones fueron identificadas por dos demógrafos, Gianni Pes y Michel Poulain, y el periodista Dan Buettner, autor del artículo Los secretos de la larga vida, publicado en la revista National Geographic, y del libro Las zonas azules.

### Las 5 Zonas Azules identificadas en el mundo

#### Cerdeña, Italia

Estudiando la longevidad de los habitantes de Cerdeña, los demógrafos Pes y Poulain y sus colaboradores han localizado las zonas donde viven más centenarios. Estos focos de longevidad o Zonas Azules (los investigadores utilizaron inicialmente un marcador azul para delimitar estas zonas en un mapa) se encuentran en una región montañosa de la isla, la Barbagia, a la que todavía era difícil acceder hace unas décadas. Esta situación geográfica favorece la endogamia, reduciendo la diversidad

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

del patrimonio genético. En la zona de longevidad excepcional, en el sureste de la provincia de Nuoro, 91 personas se han convertido en centenarias entre las 18.000 personas nacidas en la zona entre 1880 y 1900. En un pueblo en particular (Seulo), se registraron 20 centenarios entre 1996 y 2016.

El análisis de los genes implicados en la inflamación, el cáncer y las enfermedades cardíacas no reveló ninguna diferencia significativa que pudiera estar relacionada con la excepcional longevidad de los sardos. Por eso, los investigadores sospechan que las características ambientales, el estilo de vida y la dieta son mucho más importantes que las predisposiciones genéticas para vivir una vida larga y saludable.

Muchos de estos centenarios sardos son pastores o agricultores que han realizado mucha actividad física al aire libre durante toda su vida. La dieta sardá, que forma parte de la famosa dieta mediterránea, podría desempeñar un papel importante. Se compone de verduras de cosecha propia (especialmente judías, tomates y berenjenas), pan integral, queso pecorino elaborado con leche entera de oveja alimentada con pasto, vino tinto local especialmente rico en polifenoles. La dieta incluye carne sólo una vez a la semana como máximo.

Cuando se pregunta a los centenarios sobre su excepcional longevidad, suelen mencionar la importancia de los vínculos familiares y sociales. En Cerdeña, los ancianos viven con sus familias y no en residencias de ancianos. Los ancianos que viven en la Zona Azul de Cerdeña declaran un excelente bienestar mental y pocos síntomas de depresión. Un estudio italiano sobre 160 ancianos de la Zona Azul de Cerdeña informó que el rasgo de la resiliencia estaba significativamente asociado a los marcadores de buena salud mental.

### **Okinawa, Japón**

Japón tiene una de las mayores concentraciones de centenarios del mundo, más de 34,7 por cada 100.000 habitantes en 2010. Los habitantes de las islas del archipiélago de Okinawa, en el suroeste de Japón, tienen una esperanza de vida especialmente alta: 66,7 centenarios por cada 100.000 habitantes de la provincia. Las mujeres que viven en Okinawa tienen tres veces más probabilidades de llegar a los 100 años que las norteamericanas. La excepcional longevidad de Okinawa es el

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

resultado de un conjunto de factores favorables que no se limitan a la herencia genética. La mayoría de estos factores son muy culturales y están vinculados al estilo de vida tradicional de Okinawa.

La dieta de Okinawa se basa en plantas, muchas verduras de hoja verde, boniatos, pescado y marisco. La mayoría de los centenarios de Okinawa han mantenido un huerto a lo largo de su vida y han realizado una actividad física moderada para mantenerse en forma y reducir el estrés. Los okinawenses practican tradicionalmente la autorrestricción siguiendo la enseñanza de inspiración confuciana del "hara hachi bun me", que recomienda comer para estar lleno en un 80% al final de la comida. Los ancianos de Okinawa son muy activos y mantienen fuertes lazos familiares y sociales, por ejemplo, en las reuniones periódicas llamadas "moai". Es muy importante para ellos dar un sentido a su vida, tener un "ikigai", es decir, tener una razón para levantarse cada mañana.

### **Nicoya, Costa Rica**

La esperanza de vida es relativamente alta en Costa Rica (82,1 para las mujeres y 77,4 para los hombres), pero es especialmente alta en una zona de la Península de Nicoya, donde los hombres de 60 años tienen 7 veces más probabilidades de ser centenarios que el resto de los costarricenses. Al igual que Cerdeña, Nicoya es una región que ha estado relativamente aislada durante cientos de años. La tasa de mortalidad por cáncer es un 23% inferior a la del resto del país, y los habitantes de Nicoya siguen una dieta basada en plantas (calabaza, judías negras, tortillas de maíz y muchas frutas locales), aunque también incluye huevos y carne (pollo y cerdo). Los centenarios de Nicoya son muy activos físicamente, tienen fuertes lazos familiares, una sólida fe religiosa y les gusta trabajar. Tienen muy poco estrés y en general son muy positivos y felices.

### **Loma Linda, Estados Unidos**

La única Zona Azul identificada en Norteamérica se encuentra en Loma Linda, una ciudad de California donde hay una comunidad de 9.000 miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. En California, un varón adventista de 30 años vivirá una media de 7,3 años más que un californiano blanco de la misma edad. Una mujer adventista de 30 años vivirá una media de 4,4 años más que una mujer californiana de la misma edad. Teniendo en cuenta que aproximadamente dos tercios de los

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

estadounidenses mueren de enfermedades cardiovasculares y cáncer, no es de extrañar que los adventistas vivan más tiempo, ya que su estilo de vida les hace correr menos riesgo de desarrollar estas enfermedades. Aproximadamente la mitad de los adventistas son vegetarianos o rara vez comen carne, y los no vegetarianos tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La mayoría de los adventistas no son fumadores y no beben alcohol. Por ello, tienen una incidencia de cáncer de pulmón inferior a la de los estadounidenses en general. Los adventistas son físicamente activos y tienen un fuerte sentido de la comunidad, ya que son muy religiosos y su iglesia anima a los miembros a ayudarse mutuamente.

### **Icaria, Grecia**

Icaria es una isla del mar Egeo oriental donde uno de cada tres habitantes llega a los 90 años. La incidencia del cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la demencia es significativamente menor. Como en Cerdeña, Okinawa y otras Zonas Azules, los icarianos mantienen un huerto en casa y llevan una vida poco estresante. La dieta icariana es mediterránea y se compone de verduras (patatas, guisantes, lentejas, verduras de hoja verde), fruta, aceite de oliva, pescado, leche de cabra, productos lácteos y un poco de carne. Los icarianos comen poco azúcar y beben diariamente café, vino tinto e infusiones de romero, salvia y orégano. Los icarianos que observan el calendario de la Iglesia Ortodoxa Griega deben ayunar regularmente. Se sabe que la restricción calórica retrasa el proceso de envejecimiento en los mamíferos.

### **Características comunes de las regiones donde la gente vive mejor y más tiempo**

Los habitantes de las Zonas Azules — Okinawa, Cerdeña, Nicoya, Icaria y Loma Linda — comparten características en su estilo de vida que contribuyen a su longevidad. Dan Buettner, en su libro The Blue Zones, enumera 9 características comunes:

- Actividad física moderada y regular durante toda la vida
- Restricción calórica
- Semivegetarianismo, con la mayoría de los alimentos procedentes de plantas
- Consumo moderado de alcohol (especialmente de vino tinto)

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

- Dar sentido a la vida
- Reducir el estrés
- Compromiso con la espiritualidad o la religión
- La familia es el centro de la vida
- Compromiso social, integración en la comunidad

Estas zonas azules tienen en común que son áreas soleadas y ventiladas. También están relativamente aisladas, ya sea geográficamente o según las prácticas religiosas (Loma Linda). Las dietas son diferentes, pero tienen dos aspectos en común. La primera es que se basan en alimentos de origen vegetal (con carne, pescado o queso sólo en pequeñas cantidades o en feriados), alimentos locales, frescos y mínimamente procesados. La segunda es que comen verduras. En cuanto a los sabores, las dietas son muy diferentes. Mientras que la población de Ikaria tiene una dieta cercana a la cretense (verduras, pescado, carne blanca), la población de los pueblos de montaña de Cerdeña no come pescado sino carne, incluidos los embutidos.

El estudio publicado por Michel Poulain y Gianni Pes señala la importancia de un estilo de vida saludable, en elevada altitud, con actividad física, incluso por encima de los 80 años, sin estrés, con vínculos familiares y sociales estrechos.

### **Un vínculo social muy fuerte**

"El 10% de la longevidad (en estas zonas) se explica por los genes y el 90% por el estilo de vida", afirma el periodista estadounidense Dan Buettner, autor del libro "Zonas azules: ¿dónde vivimos mejor y más tiempo?".

Los vínculos sociales están en el centro del particular estilo de vida de las "zonas azules". El caso de la Península de Nicoya, en Costa Rica, lo demuestra bien. En ciertas residencias de esta región, no es raro que convivan tres o cuatro generaciones. Un estudio realizado por el Instituto Max Planck alemán ha demostrado que cuidar regularmente a los nietos mejora la función cognitiva, la salud mental y física, reduce el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y previene el estrés. La transmisión de los conocimientos y recuerdos de los abuelos a sus hijos también les ayuda a ejercitar la memoria. Otro ejemplo de la importancia

Los secretos de la longevidad de las zonas azules | Abril 2021 | N° 145 | La muerte de la muerte

de los vínculos sociales es la comunidad adventista de Loma Linda (California), la quinta zona azul de Estados Unidos, llamada de "oasis de la longevidad". Allí, los creyentes conviven y trabajan diariamente por un bien común, creando un fuerte sentimiento de pertenencia. Este sentido de pertenencia va más allá del simple hecho de ser amable con los demás. La fe es un factor destacado. Juntos, es más difícil ceder a la tentación, por lo que una lucha común crea un apoyo social beneficioso que ayuda a reducir la mortalidad.

Las comidas son también una importante fuente de conexión social. Según la dietista-nutricionista Alexandra Retion, "Cada vez es menos importante, pero las personas más felices son las que comparten sus comidas, las que pasan tiempo con la familia o los amigos. Es muy importante tomarse el tiempo para comer juntos y así compartir buenos momentos. La convivencia es importante. "Francia es más bien una buena alumna en este campo porque en 2010 la UNESCO decidió clasificar la "comida gastronómica de los franceses" como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Una distinción que reconoce esta práctica social basada en la convivencia, el placer del gusto, el compartir, la asociación con el vino, el vínculo con la tierra, etc.

### **A modo de conclusión**

Durante mucho tiempo, los humanos han buscado lugares míticos de longevidad. A veces, las creencias sobre una vida más larga se deben simplemente a la falta de fiabilidad de los registros vitales y a una exageración de la longevidad. Por ejemplo, aún hoy, algunas personas creen que los habitantes de Hunza tienen el secreto de vivir hasta 145 años.

Las Zonas Azules no nos permitirán vivir eternamente. Sin embargo, nos enseñan que aún podemos hacer progresos significativos en materia de longevidad saludable, incluso sin un descubrimiento médico decisivo. Esto puede proveer algunos años de vida saludable, incluso en comparación con la longevidad de los países ya más favorecidos.

---

## La buena noticia de este mes: los insectos también pueden enseñarnos sobre longevidad saludable

---

Sabemos que la duración máxima de la vida está fijada genéticamente. Ningún ratón (musculus) en el mundo vive más de 4 años, ningún ser humano vive más de 122 años y ningún gastrotrico (pequeño invertebrado marino) vive más de unos días.

Sin embargo, entre los insectos sociales, la duración máxima de la vida varía considerablemente en función del papel del individuo. Un artículo en Science detalla esta situación. El ejemplo más llamativo es el de la termita reina, una gigantesca "máquina de poner huevos", que puede vivir hasta 20 años, mientras que las obreras sólo viven dos. La diferencia de vida también se aplica a las reinas de las abejas y las hormigas.

El estudio de los artrópodos, por lo tanto, ofrece esperanzas y pistas, sobre todo porque algunos de estos insectos contradicen el principio general de que los animales pequeños tienen una vida corta.

---

### Para más información:

- Consulte: [heales.org](http://heales.org), [sens.org](http://sens.org), [longevityalliance.org](http://longevityalliance.org) y [longecity.org](http://longecity.org).
- [Fuente de la imagen](#)