



Michel Poulain, demógrafo belga y descubridor de las "Zonas Azules", regiones con concentración de centenarios:

# "El gran problema de la sociedad actual es el estrés por su impacto negativo en la longevidad"

Mientras que en las grandes ciudades la vida es acelerada, en las localidades donde las personas pasan los 100 años, se vive de manera sencilla y calmada, sin exceso de ruido y con una dieta basada en plantas, dice el reconocido investigador. El optimismo y las conexiones sociales fuertes también son claves, asegura.

JANINA MARCANO

En el mundo moderno, donde la población de múltiples países —incluyendo Chile— envejece aceleradamente, la longevidad se ha convertido en un tema que cada vez cobra más relevancia.

¿Cómo es que ciertas comunidades alrededor del mundo logran alcanzar una vida más larga y plena? El demógrafo e investigador belga Michel Poulain ha dedicado su vida a desentrañar este misterio.

Poulain es reconocido por haber descubierto junto a un grupo de científicos las llamadas "Zonas Azules", a inicios de la década de los 2000.

Se trata de cinco regiones del mundo donde las personas tienden a vivir más tiempo (más de 100 años) y en mejores condiciones de salud y que, desde entonces, siguen siendo estudiadas.

Poulain estará en Chile el próximo mes como invitado especial al XXVIII Congreso Nacional de Geriatría y Gerontología de Chile a realizarse en Santiago (ver recuadro).

En el contexto de su visita al país, el investigador conversó con "El Mercurio" sobre sus investigaciones y sobre los factores que promueven una vida más larga y saludable.

A su juicio, hay un peligroso enemigo que muchos pasan por alto: el estrés. Según Poulain, en las Zonas Azules, las personas no solo viven más tiempo, sino que también viven mejor, en parte porque han aprendido a manejar el estrés o a evitarlo.

## Ritmo agitado

"El gran problema de la sociedad actual es el estrés por su impacto negativo en la longevidad", dice el investigador. Según explica, tanto sus estudios como otros sugieren que el estrés es un mal que acorta la vida de



Japón es uno de los países con mayor número de centenarios en el mundo. Específicamente, la isla de Okinawa es una región identificada por Poulain y sus colegas como una Zona Azul.

millones de personas por medio de múltiples mecanismos a nivel fisiológico y emocional.

Mientras que en las sociedades industrializadas hay un ritmo de vida acelerado, las comunidades de las Zonas Azules parecen haber encontrado cómo escapar de este mal.

"Son personas que viven en contacto con la naturaleza, tratan de mantener una vida más sencilla, más calmada, alejada lo más posible del ruido, todos aspectos que influyen en el nivel de estrés".

En esta misma línea, Poulain dice que las redes comunitarias fuertes, el apoyo familiar y las interacciones sociales significativas juegan un papel crucial. "La conexión social actúa como un amortiguador natural contra el estrés, permitiendo que los individuos vivan más tranquilos y, por ende, más saludables".

En relación con el estrés, el optimismo parece ser otro de los secretos de las Zonas Azules, afirma. "Todo indica que los optimistas viven más que los pesimistas". Esto no se debe

solo a una mejor salud mental, aclara, "sino también a una mejor capacidad para enfrentar y manejar el estrés".

Curiosamente, Poulain señala que las personas que logran vivir más de 90 años desarrollan una actitud más positiva. Este fenómeno, al que el investigador se refiere como "trascendencia geriátrica", implica un cambio hacia una visión menos crítica de la vida.

"Nunca he conocido a un centenario que se queje de la sociedad o de su vecino", comenta.

## El color del lápiz

El viaje de Poulain hacia el descubrimiento de las Zonas Azules comenzó de manera inesperada. Aunque de profesión es astrofísico, decidió cambiar su enfoque a la demografía, especializándose en el análisis de la longevidad.

Así, en el año 2000, fue invitado a Cerdeña, una isla en Italia, para investigar la notable concentración de personas que vivían más de 100

años. Durante una reunión con colegas, trazó un mapa de la región con un bolígrafo azul, marcando las áreas donde había más centenarios. Así nació el término "Zonas Azules", que más tarde aplicarían a otras regiones del mundo con características similares, como Okinawa (Japón), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Grecia) y Loma Linda (California, USA).

En estos lugares también encontraron semejanzas en la alimentación. Poulain explica que allí las personas tienden a consumir alimentos locales y de temporada, las dietas son mayoritariamente basadas en plantas, con un consumo limitado de carne y productos procesados.

Además, agrega, las personas practican el "hara hachi bu", una filosofía japonesa que implica comer hasta estar solo un 80% lleno, lo que ayuda a evitar el sobrepeso y las enfermedades asociadas a este.

Aunque las Zonas Azules son geográficamente específicas, Poulain cree firmemente que las lecciones aprendidas en estos lugares pueden

## Congreso local

El XXVIII Congreso Nacional de Geriatría y Gerontología de Chile se realizará en modalidad híbrida los días 25, 26 y 27 de septiembre desde el Centro de Convenciones Centro Parque, en Las Condes. El programa incluye plenarios, módulos, simposios y talleres con la participación de expositores nacionales e internacionales. Para conocer más sobre cómo participar en forma presencial o virtual, los interesados pueden consultar en <https://www.sggch.cl/web/>

aplicarse a las sociedades modernas. "No le diría a nadie que se mude a Cerdeña para vivir más tiempo", bromea Poulain.

En cambio, aboga por la creación de lo que él llama "Zonas Azules virtuales" en las ciudades del mundo.

Esto implica adoptar principios como la promoción de espacios peatonales, la reducción del ruido y la creación de entornos comunitarios donde las personas puedan interactuar más fácilmente.

Algunos países ya han comenzado a implementar estos cambios, asegura. "En los Países Bajos, por ejemplo, se están construyendo áreas donde el automóvil está prohibido y las personas pueden disfrutar de jardines comunitarios. Estos entornos fomentan una vida más tranquila y menos estresante".

Pero además de las políticas públicas, Poulain cree que todos pueden tomar decisiones conscientes en su vida diaria para vivir más y mejor. "Esto puede incluir desde adoptar una dieta más saludable hasta encontrar formas de desconectarse del ruido y las presiones de la vida urbana", comenta.

El investigador revela que actualmente se encuentra estudiando la región de Galicia (España), para ver si es posible declararla una nueva zona azul, pero aún se encuentran analizando los datos.

"Es una investigación en curso. Tal vez a finales del próximo mes o en octubre tengamos nuevos datos. No proclamaremos una nueva zona azul hasta estar 100% seguros", advierte el investigador.



Michel Poulain ha liderado también investigaciones sobre validación de edad extrema, asegurándose de que las personas que afirman ser centenarias tengan los documentos que lo prueben.