

LUGARES DONDE LA GENTE VIVE MÁS: CREADOR DE CONCEPTO "ZONAS AZULES" REALIZÓ CONFERENCIA

• En ciertos lugares del mundo hay muchas personas centenarias, pero principalmente sobre 90 años, que viven bien, es decir, se mantienen autovalentes hasta avanzada edad. Lo que se llama envejecimiento saludable.

FOTOS DE CARLOS ALARCÓN DUARTE

TALCA. El científico Michel Poulain, creador del concepto "Zonas Azules", realizó una visita ayer a la Universidad de Talca, oportunidad que participó en una conferencia abierta a la comunidad y de la inauguración de una exposición de esculturas organizada por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) que lidera esta casa de estudios superiores. Las zonas azules son lugares del mundo -Cerdeña

(Italia), Okinawa (Japón), la Península de Nicoya (Costa Rica), Martinica (Caribe-Francia) e Icaria (Grecia)- "donde la gente vive más. Hay muchas personas centenarias, pero principalmente sobre 90 años, que viven bien, es decir, se mantienen autovalentes hasta avanzada edad. Lo que se llama envejecimiento saludable". Cuando los investigadores empezaron a describir los estudios, se marcó en el mapa con un plumón azul, los lugares de Cerdeña con más longevidad, por eso comenzaron a llamarse zo-

nas azules.

Estos cinco lugares poseen características como alimentación saludable, actividad física, las personas no fuman, duermen bien, tienen actividad social (religiosas o grupos de barrio, no se quedan aislados), con mucho sentido de la vida. La gente tiene cosas que los invitan a levantarse cada mañana.

MICHEL POULAIN

El profesor emérito de la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica), Michel Poulain, es experto en longevidad y es uno de los tres



Michel Poulain, es experto en longevidad y es uno de los tres fundadores de las denominadas "Zonas Azules".

fundadores de las denominadas Zonas Azules, el 2000 cuando junto a Gianni Pes (médico), analizaron la edad de los habi-

tantes de la isla mediterránea de Cerdeña, donde observaron una gran concentración de personas centenarias, especialmente en la

zona de Barbaglia.

Con la ayuda de Dan Buettner, ampliaron el término aplicándolo para validar áreas de longevidad sorprendente en otros lugares, como la isla japonesa de Okinawa, Loma Linda en California, la península de Nicoya en Costa Rica o la isla griega de Icaria, frente a las costas de Turquía.

FACTORES CLAVES

Los investigadores descubrieron hasta nueve factores generales de longevidad. Estos son actividad física intensa y regular en sus tareas cotidianas, tener razones por las que nos levantamos cada mañana, reducción del estrés, dormir siesta, rezar, celebrar ceremonias, comer solo hasta el 80% de nuestra capacidad, priorizar una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, carne, pescado y lácteos, en menores cantidades.

También incluyen consumo moderado de bebidas alcohólicas, participar en grupos sociales que promuevan hábitos saludables; participar en comunidades religiosas con prácticas sociales y mantener vínculos entre los miembros de la propia familia.



Un alto interés generó la conferencia realizada ayer en la Universidad de Talca. Aquello se vio reflejado en el número de personas que asistió.