

## Creador del concepto de zonas azules comparte claves para vivir más y mejor

Michel Poulain, uno de los autores del término que identifica las zonas del mundo donde las personas alcanzan los 100 años, visitó la UTalca para compartir los principios de la longevidad y analizar cómo podrían implementarse en Chile.

Los territorios conocidos como “zonas azules” son lugares del mundo donde las personas viven sobre los 90 e incluso más de 100 años con un envejecimiento saludable.

Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), la Península de Nicoya (Costa Rica), Martinica (Caribe-Francia) e Icaria (Grecia) son los cinco lugares identificados bajo esta denominación, ya que parte de sus habitantes envejecen sin problemas de salud cró-

nicos.

Las “zonas azules” fueron identificadas por un grupo de investigadores, entre ellos Michel Poulain, quien visitó la Universidad de Talca para compartir sus conocimientos y los principios de la longevidad y analizar cómo podrían implementarse en Chile.

La iniciativa fue organizada por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES), que lidera la Universidad de Talca, con el objetivo de generar concien-

cia sobre hábitos que han hecho posible la longevidad en estos lugares.

Claves para vivir más y mejor

El creador del concepto de “zonas azules” explicó algunos de los principios que contribuyen al envejecimiento saludable, destacando entre ellos la alimentación. “He encontrado los principios de las zonas azules, y el primero es la comida, no comer demasiado y alimentarse naturalmente y con productos de la zona. El segundo es hacer ejercicio y

moverse”, detalló Michel Poulain.

Otras características que tienen en común estas zonas son: tener un propósito claro para levantarse cada mañana; reducir el estrés a través de actividades; no comer hasta saciarse (regla del 80%); tener una dieta basada en plantas; consumo moderado de alcohol; priorizar la familia; y tener conexión social.

El experto aseguró que en Chile es posible mejorar la calidad de vida adoptando pequeños

cambios, como reducir las porciones, considerar el ayuno y mantener un estilo de vida más activo. “La comida acá (en Chile) es buena, pero se come mucho”, agregó.

Además, propuso la implementación de un impuesto al azúcar como una medida para enfrentar problemas como la obesidad. “No es normal que en un país las personas paguen más dinero por un jugo natural, que por una botella de Coca-Cola”, subrayó el experto.