



Hace justo 25 años, el demógrafo belga Michel Poulain visitó Cerdeña y confirmó la existencia de un pequeño pueblo en medio de las montañas donde, durante las últimas tres décadas, 60 personas habían sobrepasado los 100 años. Era algo muy inusual. En un mapa, marcó el área con un lápiz azul. Así nació el término "zonas azules", que alude a regiones con una significativa concentración de centenarios saludables, y que luego se popularizó gracias a una serie en Netflix. Próximo a visitar Chile, aquí explica por qué la soledad, el estrés y la industria alimentaria son los mayores obstáculos para vivir más de un siglo.

POR DANIELA GONZÁLEZ A.

"En China hay pueblos donde organizan visitas turísticas para conocer a los centenarios, y si uno muere, traen a otro para reemplazarlo. Esto desvirtúa el verdadero significado de las zonas azules", dice Poulain.

Antes de convertirse en uno de los demógrafos más influyentes en el estudio de la longevidad, Michel Poulain (77) fue un joven astrofísico que estudiaba los colores que iluminan el cielo durante las auroras boreales. También investigó satélites, dio clases en Ruanda y enseñó matemática, física y química a estudiantes de secundaria. Sin embargo, la pasión académica de este científico belga era, en realidad, explorar los secretos del paso del tiempo en la vida humana. Su padre fue maestro en Sart-Eustache, un pueblo al sur de Bélgica, y su familia vivía en una casa municipal llena de archivos en el ático. "Pude leer documentos de los siglos XVI y XVII, escuchar las historias de los ancianos y publicar un libro sobre la historia de mi pueblo, que incluía una fotografía de las ocho personas más longevas. Me encantaba hablar con ellos. Tenía una pasión genuina por la demografía histórica y reconstruí la genealogía de todo el pueblo. Eso aún debe estar en mi computadora", relata orgulloso, desde su casa en Bélgica, a pocos días de visitar Chile.

El lunes 20 de enero, de hecho, Michel Poulain, profesor emérito de la Universidad Católica de Lovaina y responsable de haber acuñado el término de "zonas azules" —aquellas donde las personas viven más de 100 años con mayor frecuencia que el promedio—, dictará la conferencia sobre lugares de longevidad excepcional en la Universidad de Talca. La charla, que organiza el Centro de Longevidad Vitales que está formando esta casa de estudios mallucina —del cual Poulain es parte del consejo asesor—, profundizará en los hábitos y estilos de vida de estas zonas. Y el 27 se presentará en el Hotel Bellavista, de Puerto Varas, donde dará otra conferencia.

Pero cómo pasó Michel Poulain de las auroras boreales a las zonas azules? Lo cierto es que jamás olvidó su pasión por la genealogía y a los 33 años se doctoró en Demografía. Comenzó con estudios sobre migración interna y después internacional, por encargo de Eurostat y luego de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), viajó por todo el mundo para mejorar las estadísticas de migración internacional. En 1992 empezó a estudiar a los centenarios en su propio país y a asistir a conferencias mundiales sobre el tema. A fines de los noventa, ya era un activo miembro del comité internacional encargado de validar la edad de las personas más longevas del planeta.

Fue en una de esas conferencias, en Montpellier, Francia, que un equipo de Cerdeña presentó sus hallazgos sobre la longevidad excepcional de las personas en las montañas de esta isla. Pero todos los demógrafos estaban más bien escépticos, y Poulain fue elegido para ir al lugar, investigar y revisar los documentos administrativos que pudieran validar la edad excepcional de esas personas.

Pisó la isla italiana el 20 de enero del 2000, y lo primero que hizo fue estudiar los documentos de la municipalidad. Lo segundo fue asistir a una fiesta donde galardonaban a cuatro nuevas personas que cumplían 100 años. Poulain —junto al médico italiano Gianni Pes— terminó descubriendo Villagrande Strisaili, donde durante las últimas tres décadas habían vivido 60 centenarios, de los cuales seis aún estaban vivos en una población de menos de 3.000 habitantes. "Era una locura. En nuestras aldeas en Bélgica podrías encontrar un centenario, tal vez dos, entre 3.000 habitantes. Recordar haber marcado Cerdeña en un mapa con un lápiz azul para señalar dónde vivían personas mayores de 100 años. Así comenzó el concepto de zonas azules; ese fue el punto de partida", explica.

Las zonas azules son pocas en el mundo. Suelen ser comunidades antiguas, y tener hábitos saludables de aliment-

ción y actividad física, aunque pueden ser regiones geográficamente muy distintas entre sí. Además de Cerdeña, estas características se han observado en otras regiones como Okinawa (Japón), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Grecia) y Martinica, el departamento francés en ultramar. "Lo que hace especiales a estos lugares no es únicamente la cantidad de personas longevas, sino los factores culturales, sociales y ambientales. Mi enfoque no solo ha sido identificar a los centenarios, sino también entender cómo su entorno y sus hábitos contribuyen a su longevidad. Estas zonas azules sirven como ejemplo de que, con ajustes en nuestra forma de vida, podemos extender no solo la cantidad de años que vivimos, sino también su calidad", apunta Poulain.

Después de décadas estudiando los hábitos de longevidad en zonas tan diversas, Michel Poulain identificó siete principios que sigue en su propia vida: primero, comer una amplia variedad de alimentos, en pequeñas cantidades y localmente; evitar los ultraprocesados, el azúcar y cualquier alimento que el cuerpo muestre no tolerar. "No tolero las legumbres, pero no estoy diciendo que no se deban comer. Es cuestión de conocer tu propio cuerpo, no de lo que un médico diga o no", afirma con firmeza. "Pero sí, por supuesto, evitar el azúcar a toda costa y los ultraprocesados".

Segundo: moverse de manera natural, caminar largas distancias o realizar tareas domésticas constantemente. Tercero, dormir bien y evitar el estrés. Cuarto, mantener conexiones sociales sólidas. Establecer relaciones humanas positivas, incluso con extraños, es un factor determinante para vivir más y mejor. Quinto, respetar la naturaleza, ya que vivir en armonía con el entorno beneficia tanto al planeta como a la salud. Sexto, tener un propósito en la vida, una razón para levantarse cada mañana. Y séptimo, buscar dejar un legado: transmitir valores y enseñanzas a las generaciones futuras es esencial en estas comunidades.

—Usted habla mucho del contacto social. ¿Por qué es tan importante?

—Este es un principio verdaderamente esencial. No estamos solos en la tierra. En las zonas azules, las personas priorizan las relaciones sociales; se reúnen en las plazas, discuten en los cafés, juegan juntas. Por ejemplo, yo no voy a las cafeterías por el café, sino para hablar con más personas. Estas conexiones son genuinas y enriquecedoras. Mi consejo es tratar de hablar con dos o tres personas durante el día, aunque no estén en tu agenda. Mi mejor amigo en Las Vegas tiene esto como un hábito diario para vivir más tiempo. La soledad, en cambio, es uno de los tres grandes asesinos de la longevidad. Los otros dos son el estrés y la industria alimentaria.

—¿Podría profundizar en ello?

—La soledad es tremendamente nociva porque nos desconecta de los demás y de nosotros mismos. Cuando no tenemos interacciones significativas, nuestra salud mental y emocional se deteriora, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y depresivas. La soledad literalmente puede acortar nuestra vida. El estrés, por su parte, activa respuestas constantes de "lucha o huida", lo que impide que nuestro cuerpo descanse y se repare. Esto afecta el sistema inmunológico, la digestión y el corazón. Finalmente, la industria alimentaria nos ha alejado de lo natural. Consumimos alimentos procesados llenos de azúcares y químicos que nos enferman lentamente, creando una dependencia poco saludable. Además, hablar en positivo con otra persona es crucial. Estas interacciones nos conectan y generan un impacto positivo tanto en nosotros como en los

demás. Ayer mismo, ayudé a dos personas que no tenían dónde dormir, les ofrecí cobijo en mi garaje. Al día siguiente ya no estaban, pero ese pequeño acto me hizo sentir conectado con ellos y con la humanidad. Pensar cada día qué puedes hacer para generar algo positivo es clave para una vida plena.

—En las zonas longevas existe esa preocupación por el otro...

—Así es. En estas comunidades, las relaciones interpersonales son el corazón de la vida diaria. Por ejemplo, recuerdo a una mujer de Okinawa que, a pesar de su avanzada edad, seguía participando en reuniones de su "moai", un grupo de apoyo mutuo donde comparten, conversan y se cuidan entre ellos. Estas prácticas fomentan un fuerte sentido de pertenencia y propósito, lo que marca una diferencia significativa en la calidad de vida. Es emocionante ver cómo esas pequeñas acciones cotidianas crean una red de apoyo tan poderosa.

—¿Existen ideas equivocadas sobre las zonas azules que cree importante aclarar?

—Sí, en efecto. Uno de los mayores problemas es la comercialización excesiva. Algunas regiones buscan el estatus de "zona azul" para atraer turismo o impulsar su economía. Esto convierte a estas comunidades en una especie de "parque gerontológico", donde los centenarios son vistos como atracciones. En China, por ejemplo, hay pueblos donde organizan visitas turísticas para conocer a los centenarios, y si uno muere, traen a otro para reemplazarlo. Esto desvirtúa el verdadero significado de las zonas azules. Mi enfoque actual se centra en las "zonas azules vivas", que son comunidades que adoptan hábitos saludables para mejorar su calidad de vida sin necesidad de pertenecer a un lugar específico. Ya no estoy tan interesado en encontrar una nueva zona azul, porque en eso hay mucho interés, lo que trato de encontrar es lo que llamo las "zonas azules vivas".

—¿A dónde apunta ese concepto?

—Es lo que las personas, como en Chile, están logrando al realizar cambios en su vida para vivir no necesariamente más tiempo, sino más felices y saludables. No buscamos nuevas zonas azules, sino desarrollar un legado local en asociación con los municipios, creando una receta para vivir mejor. Eso es lo que realmente importa: llevar los principios de las zonas azules a la vida cotidiana de todos.

—¿Cómo cree que evolucionará la investigación sobre la longevidad en la próxima década?

—La investigación se está diversificando, explorando cómo la nutrición, el ejercicio físico y las conexiones sociales impactan la longevidad. Pero el gran desafío es integrar estos factores. En las zonas azules, las personas no se esfuerzan por seguir una "receta"; sus hábitos surgen de forma natural. En cambio, en nuestra sociedad, muchos se obsesionan con cómo comer o qué ejercicios hacer, olvidando vivir. Mi mensaje es simple: no te olvides de vivir. Ser activo, relacionarte con los demás y vivir con amor son los verdaderos secretos. El amor, en particular, es esencial porque nos conecta y nos da un propósito. S

"En las zonas azules las personas priorizan las relaciones sociales: se reúnen en las plazas, discuten en los cafés, juegan juntas (...). Mi consejo es tratar de hablar con dos o tres personas durante el día, aunque no estén en tu agenda".

