

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

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 deno-

minación, ya que parte de sus habitantes envejecen sin problemas de salud crónicos.

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

CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

El creador del concepto de “zonas azu-

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

les” 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 saciar-

se (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.

Poulain destacó la idea de generar zonas azules vivas, “es decir, que se generen estos espacios por el estilo de vida en diferentes lugares y comunidades para que la gente vaya envejeciendo lo mejor posible”, añadió Iván Palomo, director del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) y académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la citada institución.

