

La ciencia detrás de la longevidad

¿Qué tienen en común la Península de Nicoya en Costa Rica, Cerdeña en Italia, Ikaria en Grecia, Okinawa en Japón y Loma Linda en California? ¿Por qué tanto afán de los investigadores y demógrafos por adentrarse en sus raíces, en su cotidianidad? ¿Qué ha ganado la humanidad con esos datos?

Gracias a las investigaciones de diversos investigadores como el Dr. Alexander Leaf, y posteriormente el Dr. Michel Poulain, el Dr. Luis Rosero Bixby, los hermanos Willcox, así como el periodista Dan Buettner, conocimos sobre varios lugares donde las personas son más longevas y sus edades superan los cien años de edad.

Ellos tienen algo en común, gozan de una buena salud y tienen una vida activa. Pero ¿qué han hecho?, ¿qué tienen de especial esos lugares?

Según los especialistas, no solo son los buenos hábitos, es su perspectiva de vida, de vivir con propósito.

Ellos encontraron que las características especí-

ficas y sus prácticas diarias dan lugar a una gran incidencia de personas longevas.

Fue justamente el investigador Michel Poulain quien después de un exhaustivo proceso de investigación y validación, identificó en el año 2004 a la isla italiana de Cerdeña con un gran número de centenarios.

Sabía que el término Zona Azul se eligió simplemente porque en aquel momento los autores utilizaron un rotulador azul para marcar en el mapa los lugares con poblaciones muy longevas.

Fuente: Libro "Envejecer es bueno para la salud". Francisco Javier González Martín

A partir de su denominación se acuñó ese nombre a otras zonas que se fueron descubriendo, con características similares.

En el caso de la Península de Nicoya, esta región disfruta de una tasa de longevidad superior a la del resto del país, según investigaciones realizadas años atrás por el demógrafo Luis Rosero Bixby.

En sus investigaciones descubrió que las personas adultas mayores tienen muy bajos niveles de discapacidad funcional, así como de deterioro cognitivo. Viven más relajados y consumen poca cantidad de fármacos. Además, su alimentación es sencilla, alejados de comida rápida y procesada. Paralelamente, el agua de la península tiene un alto contenido en calcio y magnesio.

En el caso de Okinawa en Japón los investigadores descubrieron lo que denominan "los genes de la longevidad humana" donde sus habitantes centenarios poseen unos poliformismos genéticos en el Antígeno de leucocito humano que los sitúan en un nivel inferior de riesgo de padecer enfermedades inflamatorias, así como del sistema autoinmune. Sin embargo, esto no es todo, los centenarios de este lugar, tienen un estilo de vida tradicional (hábitos en la alimentación, en la actividad física y en los aspectos psicológicos y sociales de sus habitantes). Además se ha observado que sus niveles de colesterol son bajos comparados con los habitantes de occidente.

En criterio del autor y conferencista internacional Francisco Javier González Martín, en estas zonas lo que prevalece son los indicadores de estilos de vida saludables, ingesta de verduras, frutas y legumbres; tienen una vida activa; mantienen sus relaciones sociales; su espiritualidad; se sienten y buscan ser útiles en su comunidad.

¿QUIERE VIVIR MÁS? CAMINE...

Un estudio reciente de la Universidad de Sidney en Australia, liderado por el profesor Emmanuel Stamatakis y publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, arrojó que mantener una velocidad entre cinco a siete kilómetros o bien caminar a una velocidad en que se acelere el pulso, pero donde todavía se pueda conversar sin que se entrecorte la voz, puede contribuir a mejorar la salud cardíaca y el riesgo de mortalidad.

En el estudio en qué se analizaron a las personas de mayor edad, los caminantes de setenta años o más experimentaron una reducción del cuarenta y seis por ciento en el riesgo de muerte por causas cardiovasculares.

El estudio que se realizó a 50 225 caminantes entre 1994 y 2008 concluyó que la velocidad sí influye en el riesgo de mortalidad, así como en el deterioro cardíaco.

¿QUÉ NECESITAMOS?

De acuerdo con la OMS, necesitamos:

- Compromiso con un envejecimiento saludable.
- Que permita fortalecer las capacidades de las personas mayores.
- Sistemas de salud adecuados.
- De acuerdo con la organización, se deben mejorar los entornos y las capacidades con el fin de satisfacer las necesidades de salud de las personas adultas mayores.

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- El entorno, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables.
- El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida. En particular, llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.
- En la vejez, mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.
- Los entornos propicios permiten realizar las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios.