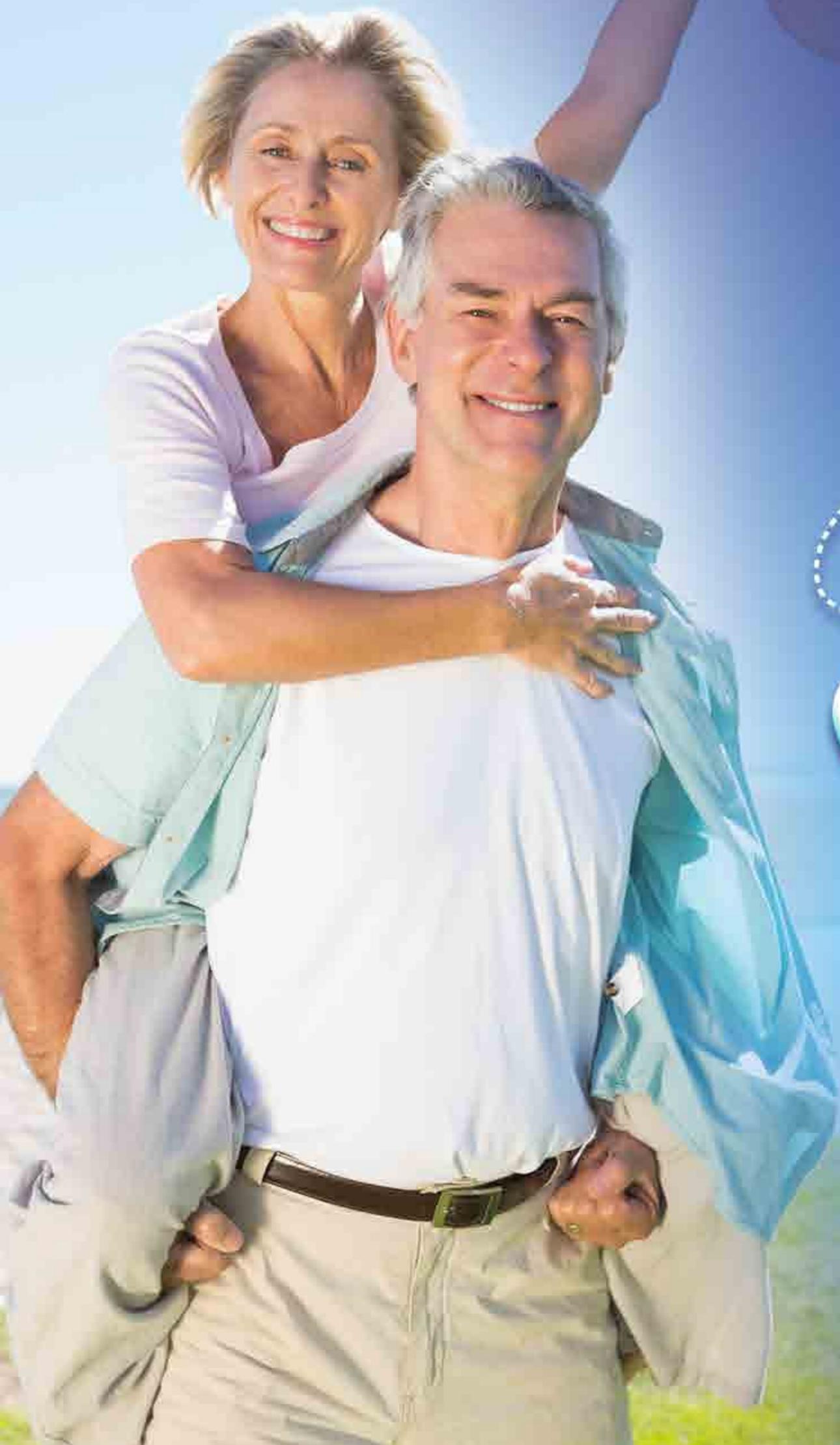


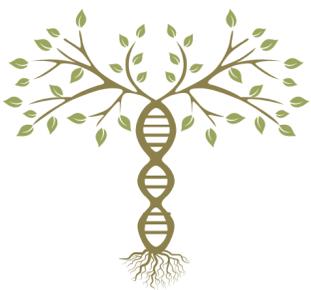
Blue Zones



Las Blue Zones o zonas azules

Son lugares del mundo donde la población tiene una esperanza de vida muy alta, superando los 100 años en condiciones físicas y neurológicas envidiables.

Estas zonas fueron descubiertas y estudiadas profundamente por Dan Buettner y su equipo de científicos, para tratar de descubrir los puntos en común que hacían que la vida de estas personas fuera tan longeva.



Libera tu Salud[®] se dió a la tarea de describirles cuáles son esas regiones y sus características más importantes.

Se trata de cinco zonas conocidas hasta ahora que se encuentran en:

- **Cerdeña (Sardinia), Italia.**
- **Nicoya, Costa Rica.**
- **Icaria, Grecia.**
- **Okinawa, Japón.**
- **Loma Linda, California.**



¿Cuál es el o los secretos para que los ciudadanos de estas regiones vivan por lo menos

30 años más

que el resto de la población mundial?

Las cinco zonas comparten varios factores que contribuyen a la longevidad de sus habitantes.

La clave consiste en formular y llevar a cabo un estilo de vida con algunas características esenciales para vivir mejor.

Las personas que habitan en estas cinco regiones comparten la cualidad de que han envejecido sin ningún problema cardíaco, de obesidad, ni enfermedades como cáncer o diabetes.

1. Aspecto físico

Los miembros de las Blue Zones se mueven naturalmente todos los días, es decir, caminan, hacen ciclismo, cultivan verduras y hacen jardinería.

Es una movilidad activa y constante que no necesariamente incluye rutinas pesadas de gimnasio o maratones.

Caminar, hacer paseos, subir escaleras, amasar pan, ir a visitar a un vecino. Cada 15 o 20 minutos están haciendo algo y moviéndose.

Lo que no hacen es estar sentados durante horas, ya que **el sedentarismo es una de las principales razones de mortalidad.**

2. Alimentación

Sus dietas no son para nada restrictivas, pero sí persiguen un plan de vida coherente, alcanzable y sobre todo basado en la moderación de cantidades.



En estas zonas comen alimentos de temporada, comúnmente cultivados por ellos mismos, beben varios vasos de agua por día y no prescinden del vino, sino que por el contrario, lo consumen con moderación.



Su alimentación está basada en productos naturales

y elaboraciones caseras,
donde se priorizan las
verduras y los alimentos
de temporada, alta en
carbohidratos de calidad
y moderada en proteínas.

Se consumen grasas
saludables
(como el aceite de oliva),
frutas, legumbres
y productos de la tierra
además se limitan
los dulces, el alcohol
y las proteínas
animales.

3. Salud mental

Los habitantes de estas zonas intentan permanecer mentalmente activos.

Se mantienen vínculos sociales muy fuertes con familiares y amigos.

El contacto no es a través de una pantalla, sino que se desplazan, se ven en persona, pasan tiempo conversando y compartiendo momentos de calidad. Dan gran importancia y valor a su pertenencia en determinados círculos sociales, lo que les ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

De hecho, los investigadores que intentan encontrar nuevas Blue Zones realizan pruebas cognitivas a sus habitantes para entender si poseen algún tipo de demencia en su avanzada edad.

4. Propósito de vida

Los habitantes de las zonas azules se plantean metas, tienen ambiciones, persiguen un propósito de vida claramente definido, lo que les da fuerzas para levantarse por las mañanas.

Y esto no tiene por qué ser algo tangible, material.

El simple hecho de pasar tiempo con las personas que aman y ser felices, puede ser motivo suficiente para sentirse satisfechos por vivir un día más.

En Okinawa, a esa “razón de ser” la llaman



En ocasiones, también se relaciona con un sentimiento de espiritualidad, unido a la religión (como el budismo) y a la meditación,

ya que alimenta el **alma** de las personas que se sienten plenamente atraídas y fieles a sus creencias.

En definitiva,
las zonas azules
recogen los
aspectos más
importantes de
la vida humana,
que se simplifican
en aspectos
nutricionales,
espirituales y
sociales.

Estos estudios nos ofrecen una gran lección de vida: nos hacen tomar conciencia sobre aspectos tan importantes para la vida en la tierra: cuidar nuestra relación con el medioambiente y agradecer por los productos de la naturaleza, disfrutar de nuestros amigos y familiares, saborear los momentos más dulces de la vida, caminar con paso firme hacia nuestros sueños

y celebrar que se nos
regala un día más.

Características

de las

5

Blue Zones



Cerdeña, Italia

Es el hogar de los hombres más ancianos del mundo. Por las características geográficas de la región, viven en zonas montañosas y trabajan típicamente en granjas como pastores.

Procuran hacer varias caminatas por día y también un consumo moderado de vino tinto.

Su dieta se basa principalmente en las verduras que ellos mismos cultivan y además se caracteriza por ser muy baja en proteínas. Sus habitantes aseguran que esa alimentación está asociada a mínimas tasas de diabetes, cáncer y mortalidad en personas menores a 65 años.

Icaria, Grecia

Sus habitantes consumen una dieta mediterránea rica en aceite de oliva, vino tinto y vegetales cultivados por ellos mismos.

La isla tiene una de las tasas más bajas de mortalidad y demencia en la mediana edad.

Okinawa, Japón

La isla se caracteriza por ser el lugar con las mujeres más ancianas del mundo, quienes se alimentan con una dieta basada principalmente en soja y practican tai chi, un ejercicio meditativo, si quieres saber más sobre esta práctica, contamos con la información en la herramienta

**“Cuerpo, Mente y Espíritu”
¡búscala!**

Una de las principales reglas que persiguen es la del 80%, es decir, que terminan de comer cuando se sienten llenos en un 80%.

El porcentaje restante es la diferencia entre perder o ganar peso.

También, practican el “Ikigai”, lo que se podría traducir como el sentido de la vida que tienen, el cual los impulsa a trabajar día a día por ese propósito.

Loma Linda California

La particularidad de esta región es que solamente el grupo religioso de los adventistas del séptimo día, viven alrededor de 10 años más que el estadounidense promedio.

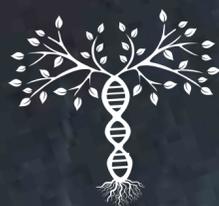
Los adventistas del séptimo día son un grupo muy religioso que viven en comunidades unidas y que persiguen una dieta estrictamente vegetariana, rica en granos, frutas, nueces y vegetales.

Península de Nicoya Costa Rica

La dieta de esta región está basada en frijoles y tortillas de maíz.

Sus habitantes realizan con regularidad trabajos físicos y además, persiguen un propósito conocido como “plan de vida”, lo que ellos entienden como la razón por la cual se despiertan cada mañana.

En conclusión, no es un único secreto el que hay que tener en cuenta para buscar una vida más larga. Es desarrollar un nuevo estilo de vida, con la combinación de varios de estos factores, lo que contribuye a la longevidad.



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

Te brinda diferentes herramientas enfocadas a darte opciones para que inicies un estilo de vida saludable y puedas disfrutar de años y años de salud.

¡Viva la Vida!

Fuentes

Alloati, B. (10 de marzo de 2021). Vida Positiva. Obtenido de Blue Zones: ¿Por qué los habitantes de estas ciudades viven más que el resto de las personas en el mundo?:

<https://www.vidapositiva.com/blue-zones-por-que-los-habitantes-de-estas-ciudades-viven-mas-que-el-resto-de-las-personas-en-el-mundo>

Maestro, R. (06 de agosto de 2020). Connecting Cultura Diversity. Obtenido de <https://connectingculturaldiversity.com/cultura/blue-zones-secreto-vida/>

