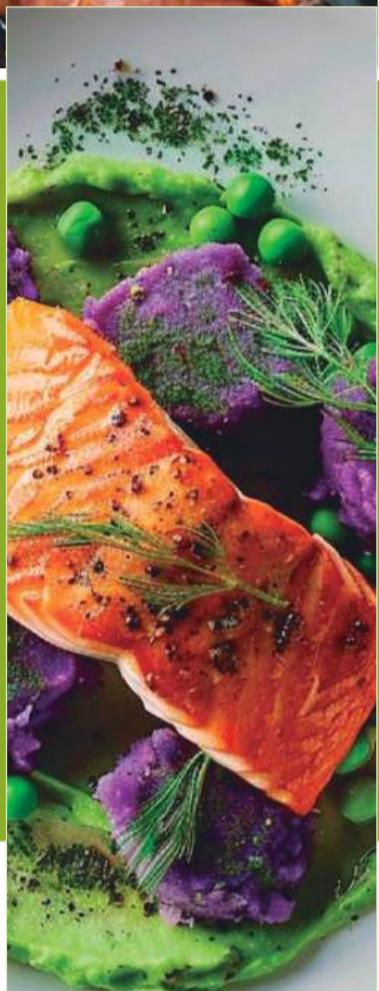


¿Y si vivir más y mejor no dependiera de la genética, sino de los hábitos cotidianos? Esa es la lección que nos dejan las llamadas zonas azules, regiones del planeta donde sus habitantes pueden llegar a vivir 90, 100 o más años



Vivir como en las zonas azules... sin mudarte de ciudad

Las islas japonesas de Okinawa, las montañas de Cerdeña, la soleada Costa Rica y un pequeño pueblo de Grecia comparten una fórmula sencilla: comer de la tierra, moverse constantemente, cuidar los vínculos humanos y mantener viva la motivación de cada día.

Aunque parecen destinos lejanos, sus secretos pueden adaptarse a cualquier estilo de vida, incluso el de la ciudad. Adoptar algunos de estos hábitos es posible aquí y ahora, sin necesidad de mudarse.

Comer como los longevos

Dan Buettner, investigador y divulgador que estudió durante años estas comunidades, lo resume con claridad: "Las personas más longevas del mundo llevan una dieta basada en plantas. Comen carne, pero solo como condimento o en celebraciones. Y nada de lo que consumen viene envuelto en plástico".

En las zonas azules se privilegia lo orgánico y natural: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son la base de la dieta. Evitan los alimentos ultraprocesados y eligen lo que viene de la tierra, con la menor intervención posible. Pero no se trata solo de

qué comen, sino también de cómo lo hacen: dedicar tiempo a cocinar, sentarse a la mesa y disfrutar de los sabores sin apuro, transformando la comida en un momento social y placentero.

La nutricionista **Noelia del Regno** aporta claves prácticas para trasladar estas costumbres al día a día: "La base de una alimentación saludable está en priorizar frutas y verduras, y sumar legumbres como garbanzos, lentejas o porotos, que aportan fibra, vitaminas y minerales. Estos ingredientes brindan satisacción y contribuyen a un plato completo y balanceado".

Además, recomienda incluir cereales integrales porque "son un pilar fundamental: aportan energía sostenida y fibra, y son adecuados incluso para personas con patologías crónicas como la hipertensión o la diabetes". Pero advierte que "nada que se lleva al exceso es bueno; no sirve comer frutos secos sin límite ni eliminar por completo otros aceites. La base es el balance".

Como complemento, una buena idea es animarse a armar una huerta orgánica en casa o incluso un pequeño jardín con flores comestibles. Aportan alimentos frescos y naturales para la mesa, pero también este hábito nos conecta con el ciclo de la tierra



nos mantiene en movimiento. Es una buena manera de transformar la alimentación en una experiencia más consciente.

Además, el arte está en la moderación. En todas las zonas azules intentan comer porciones pequeñas, en horarios regulares y existe la regla implícita de no comer hasta el exceso. El disfrute, el equilibrio y el control constante son parte de la receta.

El propósito de cada día

La longevidad no se explica solo por la dieta. En todas las zonas azules aparece un elemento común: tener un motivo para levantarse cada mañana.

En Japón a esto lo llaman ikigai, que podría traducirse como "la razón de ser" o "lo que hace que la vida valga la pena". No se trata necesariamente de una gran misión, sino de encontrar un sentido en las pequeñas cosas de todos los días: cuidar un jardín, cocinar para la familia, aprender algo nuevo o compartir tiempo con los amigos.

Esa sensación de tener un propósito claro funciona como un motor que da dirección y energía a la vida diaria. De hecho, las investigaciones de Buettner muestran que las personas con un propósito definido viven más tiempo y atraviesan la vejez con mayor bienestar emocional: "Hay que tener claro por qué levantarse cada mañana".

Movimiento cotidiano

Y, además de mantenerse motivado, hay que mantenerse en movimiento. Hacer deporte o entrenar libera endorfinas y fortalece el cuerpo -en especial los ejercicios de fuerza, que nos ayu-



dan a mantener la masa muscular con los años-. Pero más allá del gimnasio, lo que marca la diferencia es el movimiento cotidiano. En estas regiones la gente camina mucho, sube y baja pendientes, trabaja en la huerta o se desplaza a pie para sus actividades diarias.

Ese estilo de vida evita el sedentarismo, que es uno de los grandes enemigos de la salud moderna. Hoy en día, la mayoría de los trabajos requieren pasar tiempo frente a la computadora durante horas, pero cambiar algunos pequeños hábitos puede ser la clave. Por ejemplo, levantarse, caminar un poco entre tareas y tareas, dar una vuelta a la manzana o simplemente estirarse. Estos pequeños gestos, repetidos cada día, son los que sostienen la vitalidad y contribuyen a una vida más larga y plena.

El valor de la siesta

En el estilo de vida occidental, dormir poco y vivir apurados es lo normal y está lejos de ser saludable. El buen descanso nocturno -alrededor de siete horas en adultos- es esencial para la recuperación física y mental, pero no siempre se logra. Por eso, un descanso breve después del almuerzo puede ser un gran aliado. Según estudios del University College de Londres (UCL), la siesta regular está asociada a una mejor salud cerebral y a un envejecimiento más lento.

Unos 20 o 30 minutos de pausa ayudan a recargar energías y



reducir el estrés. En varias zonas azules es parte de la rutina diaria, y en Tucumán no nos quedamos atrás: acá la siesta es casi una institución, solo le falta un gremio propio. Citando nuevamente a Dan Buettner: "Las personas longevas saben cómo bajar las revoluciones de la vida diaria y darle al cuerpo un descanso real".

Las relaciones humanas

A parte de lo mencionado, hay un factor que atraviesa a todas las zonas azules. Son las relaciones sociales. La ciencia lo confirmó una y otra vez: mantener vínculos sólidos con la familia, los amigos o la comunidad es uno de los secretos más poderosos para vivir más y mejor.

Compartir almuerzos o cenas en familia, juntarse con amigos a tomar un café después del trabajo, organizar actividades para hacer en grupo o incluso relacionarse con los propios compañeros de oficina ayuda a reducir el

estrés, fortalece la sensación de pertenencia y, por lo tanto, genera felicidad.

Dan Buettner explicó que, "formar parte de una comunidad puede añadir entre cuatro y 14 años a tu vida". Pero, **no se trata solo de sumar años a la vida, sino de sumar vida a los años**, y en ese camino los lazos humanos son tan importantes como cualquier otro hábito saludable.

Incorporar los hábitos de las zonas azules no requiere grandes sacrificios, sino un poco de voluntad al comienzo. Con el tiempo, esas pequeñas decisiones -caminar más, consumir comida casera, compartir más tiempo con los demás- dejan de sentirse como un esfuerzo y se convierten en una forma de vivir.

Y si hablamos de hacerlo desde Tucumán, hay una ventaja: es una provincia rodeada de naturaleza, con paisajes que invitan a salir al aire libre, caminar por cerros y senderos o andar en bicicleta. Tenemos un entorno ideal para empezar a sumar bienestar, con la inspiración de las zonas más longevas del mundo.

