

Nicoya, una de las zonas con más longevos en el planeta

IRENE RODRÍGUEZ S. irodriguez@nacion.com 08:55 P.M. 15/05/2010

La isla de Cerdeña en Italia, la de Okinawa en Japón, la comunidad de Loma Linda en California (EE. UU.), la zona de Ikaría en Grecia y la península de Nicoya tienen algo en común: son las “zonas azules” del planeta.

Se trata de sitios donde llegar a los 90 años y llevar una vida normal, también es común.

En esos lugares, las personas longevas ostentan una buena alimentación, actividad física, una relación fuerte con familiares y amigos, un proyecto de vida y mucha espiritualidad.

Costa Rica tiene la zona azul más amplia de todo el mundo y donde particularmente los hombres viven más tiempo.

Una investigación del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica hecha en el 2004 por el demógrafo Luis Rosero Bixby halló que en esta zona la mortalidad de los mayores de 90 años es un 10% más baja que en el resto del país, y que la mortalidad por cáncer es un 23% más baja.

Además, cuando un varón de esta zona llega a los 80 años, puede vivir en promedio 8,2 años más. Y si llega a los 90, puede vivir un promedio de 4,4 años más.

En cambio, si en Japón un hombre llega a los 80 años vivirá un promedio de 7,5 años más, y si cumple los 90, tendrá un promedio de 3,8 años más de vida.

Las mujeres no presentan estas características por razones que aún se desconocen.

En busca del secreto. Investigadores de la National Geographic Society y del Instituto Nacional de Envejecimiento de Estados Unidos que trabajan con el proyecto Blue Zones hallaron también que parte del secreto consiste en una dieta alta en frijoles y ayote, ambos altos en polifenoles (sustancias consideradas “protectoras del corazón”).

Sin embargo, todavía es necesario investigar más para saber exactamente cuáles son los factores de la longevidad en esta zona.

“La longevidad es sobresaliente específicamente en los hombres. La ventaja esta concentrada en la mortalidad cardiovascular, pero es interesante notar que en factores de riesgo cardiovascular (presión arterial y lípidos) los nicoyanos no muestran ventajas.

“También analizamos seis genes que se asocian a la longevidad y no encontramos diferencias significativas en los nicoyanos”, comentó Rosero Bixby.

El investigador añadió que las investigaciones continúan, y piensan incluirse otras zonas del país.

NOTAS RELACIONADAS

[Estudio encuentra alto sedentarismo en niños y jóvenes guanacastecos](#)

[Vida de](#)

[longevos de Nicoya inspira plan para envejecer mejor](#)