

PROYECTO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL

## Vida de longevos de Nicoya inspira plan para envejecer mejor

Expertos rastrean 'secretos' en mayores de 90 años en Guanacaste

Estrategia incluye alimentación, ejercicio y fomento a relaciones

IRENE RODRÍGUEZ S. [irodriguez@nacion.com](mailto:irodriguez@nacion.com) 08:54 P.M. 15/05/2010

**Carrillo, Guanacaste.** Humberto Angulo está por cumplir sus 98 años, pero desde ya está pensando en cómo celebrará sus 100 años.

Este vecino de Belén de Carrillo, Guanacaste, lleva una vida como la que tenía hace 30 años: se levanta a las 5:30 a. m., alimenta a las gallinas, hace ejercicios y ayuda en las labores del hogar.

Él asegura que su secreto es que desde niño trabaja arduamente, toma aceite de bacalao todas las mañanas y se mantiene activo constantemente.

“Yo sigo aquí porque Dios quiere, pero yo también he ayudado. De chiquillo, me levantaba a la una de la mañana, le daba de comer a los animales y volaba machete antes de ir a la escuela. Y sigo trabajando. Hay que ‘moverse’ para que Dios vea que uno quiere seguir viviendo”, expresó.

Angulo vive en uno de los cantones guanacastecos declarados por el proyecto internacional Blue Zones como zona azul, un lugar donde hay condiciones para que la gente viva más de 90 años con buena salud física y mental.

En Costa Rica, Carrillo, Santa Cruz, Nicoya, Hojanca y Nandayure, todos en Guanacaste, son zonas azules. Otros lugares del mundo, como Cerdeña en Italia, Okinawa en Japón e Ikaría en Grecia también son zonas azules.

Un plan de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional (UNA) busca “copiar” el modelo de vida de los habitantes de estos sitios, aplicarlo en otras zonas y promover la longevidad.

Los investigadores estudiaron estas zonas de longevidad para saber qué prácticas tienen estas personas y qué los hacen tener más de 90 años y gozar de buena salud física y mental.

“Hay factores genéticos y ambientales involucrados.

“Solo el 20% de las causas de longevidad son genéticas. El 80% depende de estilos de vida; la forma en como se come, si hace ejercicio, cómo es su relación con la familia, amigos y comunidad, de si tienen proyectos de vida y de la fe o espiritualidad de la gente”, dijo Inés Revuelta, coordinadora del estudio.

“Vivimos en un país de gente con mucha esperanza de vida, pero hay que preocuparse por la calidad de vida”, agregó.

En nuestro país, la esperanza de vida al nacer es de 78,7 años, pero al día de hoy, hay 9.995 costarricenses que han superado los 90 años y, de ellos, 417 tienen más de 100 años.

La meta del proyecto es que el individuo tenga hábitos que le permitan sobrepasar la esperanza de vida promedio para el país, con buena salud física y mental.

**Tras la ‘eterna juventud’.** Estudios anteriores del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica, National Geographic Society y del Instituto de Envejecimiento de EE. UU. indicaron que la actividad física, el trabajo, tener un proyecto de vida y un grupo familiar unido eran comunes en todos los longevos nicoyanos.

Por ejemplo, Norberta Marchena, vecina de Planes de Carrillo, tiene 96 años y una salud envidiable. No exhibe rastros de demencia senil ni cáncer y hace oficios caseros todos los días.

“Me levanto a las cinco de la mañana, si me levanto tarde me pongo enferma. Así he sido desde que soy güila, hay que agitar el cuerpo para que no se aplome”, aseguró.

Con casos como los de Marchena los especialistas de la UNA comenzaron a trazar su idea.

**Aprender a envejecer.** El proyecto arrancó con un plan dirigido a los universitarios y a cerca de 500 vecinos de todas las edades de Heredia que acuden a cursos en la UNA.

“Hay una paradoja. Todos quieren vivir más, pero nadie quiere llegar a viejo. Empezamos a envejecer desde que nacemos, y desde ese momento hay que tomar medidas para envejecer inteligentemente”, afirmó Revuelta.

Vecinos de Heredia de todas las edades que participan de los diferentes programas de la universidad, se preparan para un envejecimiento inteligente: planes de ejercicio adecuados a su edad y condición física, juegos recreativos, consejos para dietas balanceadas que no incluyan frituras ni mucha grasa o azúcar, y charlas motivacionales son parte de estos programas.

Además, los estudiantes de la carrera de Ciencias del Deporte reciben cursos sobre cómo aplicar en sus prácticas profesionales los estilos de vida encontrados en la península de Nicoya y que pueden ayudar a envejecer inteligentemente.

De esta forma, podrán orientar a personas de todas las edades para que coman sanamente (dando importancia a los frijoles) y se mantengan en actividades físicas y mentales. También podrán destacar la importancia de tener un proyecto de vida a largo plazo, fuertes relaciones con la familia y con los amigos y fe en ellos mismos.

“No es vivir más si no vivir mejor. El paso del tiempo tiene que ser conquista y no pérdida. No se trata solo ejercicio y comida sana, nada hacemos cultivando el cuerpo si no se piensa en la mente y en las emociones”, explicó Revuelta.

“Se necesita un proyecto de vida, la compañía y apoyo de la familia y los amigos, y la fe y espiritualidad. Ahí puede estar el secreto de la eterna juventud que se ha buscado por años”, añadió.

#### NOTAS RELACIONADAS

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

[Nicoya,](#)

[una de las zonas con más longevos en el planeta](#)