

La Nación

18 de noviembre de 2017

¿Es posible aplicar la receta de la longevidad en distintos lugares del mundo?

Lo que sucede en las llamadas zonas azules, incluyendo Nicoya, despierta el interés de científicos que desean replicar la fórmula.

Por: [Irene Rodríguez](#) Hace 2 días



Ana Reiniery, de 103 años, asegura que ha vivido una vida tranquila y feliz, a pesar de haber experimentado la muerte de sus seres queridos. Foto: Jeffrey Zamora

Nicoya, Guanacaste. Cinco regiones del planeta, conocidas como zonas azules, tienen un porcentaje mucho más elevado de ciudadanos que fácilmente superan los cien años y que gozan de buena salud y lucidez envidiable.

¿Han encontrado estos sitios el secreto de la longevidad? ¿Podría aplicarse la fórmula en otras partes del orbe para obtener iguales resultados?

Los habitantes de cinco cantones de la península de Nicoya (Carrillo, Santa Cruz, Nicoya, Hojancha y Nandayure) son parte de este grupo selecto de la población mundial que podrían tener una respuesta para estas interrogantes, junto con quienes viven en la isla de Cerdeña, en Italia; la de Okinawa, en Japón; Loma Linda, en California (Estados Unidos), e Ikaría, en Grecia.

Aunque muchas personas de estos lugares comparten similitudes, los científicos consideran que no es tan fácil replicar la receta, porque hay muchos factores implicados. Al menos así los comentaron quienes participaron del Congreso de Zonas Azules que tuvo lugar esta semana en Nicoya, Guanacaste y reunió a especialistas de varios países.

"La alimentación, la red cercana de personas y la espiritualidad son vitales y se ven en todas las zonas, pero también cobra importancia el ambiente del lugar, la genética, los niveles de estrés. Hasta el momento no hay una zona azul en una gran ciudad, ni siquiera en una ciudad pequeña, se dan, más bien, en áreas apartadas", comentó por ejemplo, Michele Poulin, doctor belga en demografía y el primero en acuñar el término zonas azules, para referirse a estos sitios de larga vida.

Gianni Pes, demógrafo italiano que ha estudiado el tema durante años, especialmente en la isla de Cerdeña, en Italia, piensa parecido.

"Es un tema difícil, son varias cosas. Una persona de San José no puede convertirse en nicoyano; puede copiar lo bueno que ellos han hecho, pero las características en San José son muy diferentes, y eso también influye. ¿Esto quiere decir que estás condenado a no ser longevo en la capital costarricense? ¡No!, pero las probabilidades sí son otras", argumentó.

Por su parte, Luis Rosero Bixby, demógrafo costarricense que lideró la investigación en donde se evidenció que la península de Nicoya es una zona azul, también cree que la longevidad tiene varias aristas.

"No es un proceso de *copy-paste* (copiar y pegar). En la península de Nicoya esto se debe a una combinación de factores genéticos y ambientales. No es algo solo genético porque vimos que la gente que nace en estos cantones y después emigra no presenta estas características de longevidad, tampoco es solo ambiental, porque quienes llegan a estos lugares provenientes de otras zonas tampoco tienen estas cualidades", reflexionó Rosero.

Sin embargo, Nelly López, directora del Instituto de Estudios Sociales en Población (Idespo) ha encontrado casos que prueban lo contrario: "muchas personas de más de 95 años que hemos visto en nuestro estudio no nacieron en la zona azul, es gente de otros lugares que vinieron a vivir a estos cantones nicoyanos años después".



Magdalena Gómez, de 85 años, asegura que el estilo de vida en su cantón ha cambiado en los últimos años. Foto: Jeffrey Zamora

Dan Buettner, investigador de la revista *National Geographic*, es más optimista.

"Tal vez no logremos que aumente el porcentaje de centenarios de manera drástica, pero sí podemos contribuir con vidas más largas y con más salud", afirmó.

Buettner impulsa un proyecto para aplicar el conjunto de hábitos de vida de las zonas azules en diferentes comunidades y ya ha obtenido resultados.

unto con un equipo de más de 200 "guerreros de zonas azules" Buettner intenta implementar en las comunidades los principios de alimentación saludable, estar en movimiento, cultivar la espiritualidad, tener un propósito de vida y una relación estrecha y cordial con su familia y vecinos.

De esta forma, tras cinco años de implementar el programa, se logró que en Beach Cities, California, la obesidad se redujera en un 14% y el uso del tabaco en un 30%.

En Albert Lea, Minnesota, las visitas al médico mermaron en un 49% en tres años y en ese lapso también aumentó la esperanza de vida.

Y en Spencer, Iowa, el 50% de los trabajadores redujo un factor de riesgo ligado a enfermedades crónicas (por ejemplo, dejó de fumar, bajó el consumo de grasas y azúcares, o abandonó el sedentarismo), y el consumo diario de vegetales aumentó un 11%.

"El secreto de la longevidad depende, en gran medida, de cada uno de nosotros", aseguró Bruettner.

En esto coincide Ana Reiniery, nicoyana de 103 años: "A pesar de todo, pienso que he tenido una vida tranquila y feliz porque yo así lo he querido. Me ha tocado sufrir mucho porque se murió mi esposo y toda mi familia y amigos, pero yo he querido seguir aquí... hasta que Dios diga que me vaya".

El peligro de mercadear la longevidad

La tendencia de buscar que una comunidad tenga una marca de zona azul o el querer que las comunidades copien estas tendencias también representa riesgos.

En una entrevista anterior, Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriátría (y quien lidera un estudio de longevidad en el país), advirtió que la mercadotecnia es enemiga de quienes estudian de forma seria y científica el poder vivir más allá de lo esperado.

"Hay quienes venden agua embotellada de la isla de Cerdeña porque dicen que es agua de zona azul y esto rejuvenece. Es una corriente antienvjecimiento sin bases", advirtió.

Poulin asegura que también en sus investigaciones ha visto este tipo de desinformación.

"Hay ciudades donde te aseguran que existen personas de hasta 110 años, pero esas informaciones no pueden hacerse sin datos. Si no hay un dato fidedigno no puede declararse zona azul. Una vez vi el diario de una familia que en 1938 puso que una mujer había nacido en 1901, en el diario de 1940 decía que la misma mujer había nacido en 1898, y en el diario de 1943 se indicaba que esa misma persona había nacido en 1895", comentó el especialista.

Situaciones como estas complican el nombramiento de las nuevas zonas azules.

"Llevo años estudiando una población en el interior de Cuba, lejos de La Habana, en donde todo parece indicar que la longevidad es alta, pero aún no hay pruebas. Si no está bien documentado, no podemos arriesgarnos, podría ser que quieran vender una longevidad falsa", concluyó.