

15 fotos paradisíacas de las Zonas Azules, donde viven las personas más longevas del mundo

16/11/2024



¿Qué tienen en común estos seis lugares: **Loma Linda**, California; la península de **Nicoya**, Costa Rica; **Vilcabamba**, Ecuador; **Cerdeña**, Italia; **Isla de Icaria**, Grecia y la península de **Okinawa**, en Japón?

Son “Zonas Azules”, regiones del mundo donde sus habitantes son centenarios, pero sin hacer un cuidado especial de su salud. En estos lugares se pueden encontrar octogenarios, nonagenarios y muchos centenarios, e incluso algunos supercentenarios (personas que han alcanzado los 110 años).

Además, los índices de enfermedades coronarias, de cáncer y de demencia senil son sensiblemente inferiores a los del resto del mundo.



Además de ser lugares que contribuyen a la **longevidad**, son tierras muy bellas, donde la **naturaleza** explota cada mañana, con aire puro, vegetación abundante, fauna típica, ríos caudalosos y mares azules. Por eso, también se las encuentra entre los destinos de **turismo** de muchos viajeros.

Estas son las zonas azules del mundo que bien vale visitar, no solo por su belleza, sino también por el bienestar que brindan en su estilo de vida tranquilo y saludable.



Cerdeña, Italia

En **Barbaglia**, ubicada en las montañas de Cerdeña, se encuentra la mayor cantidad de personas centenarias del mundo. Los pueblitos del interior de la isla, los que están en el centro, en la zona montañosa, en especial, Seulo y Esterzili fueron los que llamaron la atención de los especialistas por la cantidad de centenarios que viven en el lugar.

Según un [estudio](#), publicado en *Health, Risk & Society*, los residentes de Cerdeña mostraron menos depresión y mayor bienestar mental. **En estos pueblos de Cerdeña, los ancianos son** una parte vital de la sociedad. Viven en ámbitos familiares, rodeados de afecto y de atención, lo que aleja el fantasma de la soledad.



En Barbaglia, ubicada en las montañas de Cerdeña, se encuentra la mayor cantidad de personas centenarias del mundo (EFE)

Okinawa, Japón

La isla de **Okinawa** concentra a las mujeres más ancianas del planeta. Alimentos básicos como el boniato, la soja, la artemisa, la cúrcuma y el goya (melón amargo) mantienen a los okinawenses con una vida larga y saludable.



Conocido como ikigai en Okinawa, en Japón tener un sentido de propósito puede ayudar a vivir más tiempo y más plenamente (Pexels, Robert Yang)

Dentro del estilo de vida de sus habitantes, los investigadores descubrieron que tienen un **“ikigai”**, palabra japonesa que se usa para referirse a las “razones de ser” o, más precisamente, los motivos por los que nos levantamos cada mañana.

Hay un **“ikigai”** personal, pero también hay un **“ikigai” colectivo** que establece los objetivos para cada comunidad, así como los desafíos que hay que superar para alcanzarlos.



La isla de Okinawa concentra a las mujeres más ancianas del planeta (pexels)

También hicieron hincapié en la **reducción del estrés**, un factor vinculado a casi todas las enfermedades relacionadas con el **envejecimiento**. Esto significa interrumpir el ritmo normal de nuestra rutina para dar paso a otras actividades que forman parte de los hábitos sociales normales.

Por ejemplo, dormir la **siesta** en las sociedades mediterráneas, **rezar** en el caso de los adventistas, celebrar la **ceremonia del té** de las mujeres en Okinawa, entre otros.



Los okinawenses pueden contra el estrés, un factor vinculado a casi todas las enfermedades relacionadas con el envejecimiento (Pexels)

Otro concepto de Okinawa que descubrieron fue el “**Hara hachi bu**”, un precepto de **Confucio** que significa que no debemos comer hasta que estemos llenos, sino solo hasta el 80% de nuestra capacidad.

Loma Linda, Estados Unidos

Loma Linda posee una comunidad de adventistas del séptimo día cuya esperanza de vida es 10 años superior a la media en los Estados Unidos. Los científicos, que estudiaron los frecuentes casos de extrema longevidad en la comunidad, **le atribuyen una importancia vital a la fe** y a lo que sus miembros depositan en las creencias religiosas.

Además, los adventistas, desde el Siglo XIX **hacen hincapié en la vida sana y en la alimentación equilibrada**. Siguen una dieta bíblica a base de cereales, frutas, frutos secos y

verduras .



Loma Linda posee una comunidad de adventistas del séptimo día, que hacen hincapié en llevar una vida saludable (Pexels)

En esa comunidad no se puede fumar y el alcohol está prohibido, dos factores de riesgo de muchas enfermedades. **Los sábados se dedican por completo a la iglesia y a actividades comunales.**

Según estudios que se vienen realizando desde la década del sesenta, los habitantes de Loma Linda mejoran sensiblemente todas las tasas de salud y sobrevida respecto a los demás norteamericanos. En este caso ya no se trata como en otros de una genética favorecida, sino de un estilo de vida.

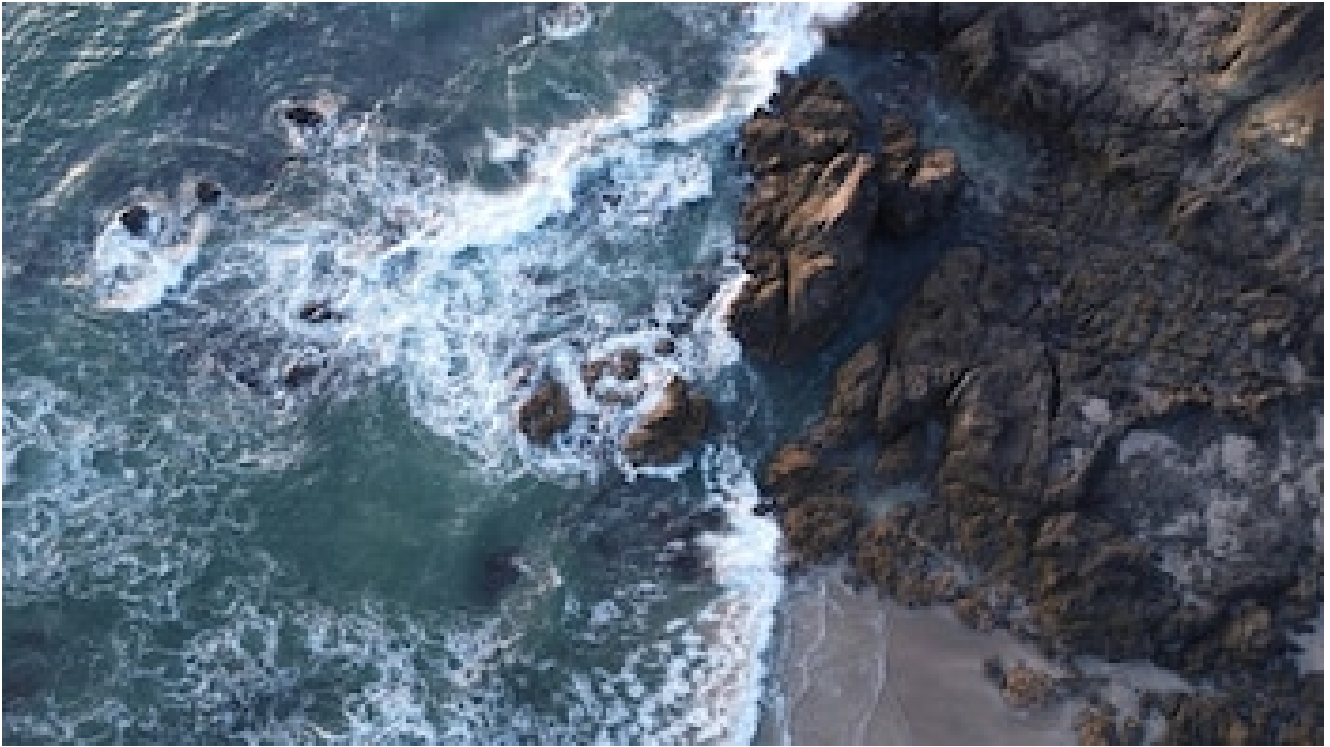
Península de Nicoya, Costa Rica



El clima, la vegetación y las frutas tropicales que se comen en la Península de Nicoya, Costa Rica, son fundamentales para que muchos ancianos lleguen a centenarios (Pexels)

En **Nicoya** se halla la segunda comunidad de centenarios más grande del mundo. El clima, su vegetación y las frutas tropicales parecen ser el secreto de los centenarios del lugar.

Los ancianos se benefician de la presencia del mar, del clima agradable, de la variedad de frutas, ricas en todas las vitaminas. Pero la vida cotidiana es dura. Sin grandes lujos, obliga a trabajar muy duro, pero tienen **una red fuerte e intensa de relaciones familiares y sociales que son fundamentales para un envejecimiento saludable.**



En la península de Nicosia además de los beneficios de la naturaleza, una red fuerte de relaciones familiares y sociales son fundamentales (Pexels)

Isla de Icaria, Grecia

Icaria tiene una población longeva con los niveles más bajos de demencia senil. Al ser una isla mediterránea, comparte muchas de las características con los pueblos de Cerdeña. Islas montañosas, clima agradable, mar azul, alimentos naturales.

La geografía de la isla hace que los desplazamientos exijan mantener un estado físico acorde, lo que repercute de forma positiva en la salud física y mental de sus habitantes.



En Ikaria se observa el fenómeno de la longevidad, con muchos habitantes centenarios (Pexels)

Icaria está aislada del resto de Grecia, no tiene puertos naturales. Esa limitación produjo, como contracara, que se fortalecieran los lazos internos, tanto los sociales como los familiares.



Un atardecer en Icaria

Los expertos han determinado que el secreto de Icaria se encuentra en la buena condición física de sus habitantes, debido al ejercicio diario por el trabajo manual y la vida rural. El andar diario de las personas, que se combina con la topografía montañosa de la isla, favorece la buena condición física.



Los habitantes de Ícara son personas alegres, optimistas y hospitalarias

Otro factor a destacar es el **descanso** del mediodía, incluso con una breve siesta y la **dieta mediterránea**. Las investigaciones relacionan su mayor longevidad con su tradicional dieta, rica en verduras y grasas saludables y con menos productos lácteos y cárnicos.



La geografía de la isla de Icaria, en Grecia, hace que sus habitantes tengan un buen estado físico, lo que repercute en su salud y bienestar

Vilcabamba, Ecuador

Vilcabamba como una de las **“tres islas de la longevidad”** del mundo. Se presume que las razones para este excepcional estado de salud se relacionan con: el clima, la altitud, el estilo de vida y la calidad del agua.

En Vilcabamba no es raro encontrar a un adulto centenario realizando trabajos agrícolas como cualquier agricultor de mediana edad. Esta actividad, más las caminatas matutinas de los habitantes, contribuyen a mantener su físico.



Se presume que el secreto de Vilcabamba radica en el clima, la altitud, el estilo de vida y la calidad del agua

Su estilo de vida se complementa con una **dieta baja en grasa y con alto contenido de fibra** que adquieren de los propios cultivos del valle, que incluye: legumbres, granos, hortalizas y cereales.

El **agua** de Vilcabamba, a la que se le ha atribuido el milagro de la longevidad, nace en los altos de la Cordillera de los Andes y sigue su camino por los ríos Chamba y Uchima. En el agua de estos ríos se ha encontrado **magnesio, calcio y minerales como oro y plata coloidal**.

Fuente: Infobae