

1 de octubre de 2015

## Malos hábitos amenazan la longevidad de los nicoyanos

Actualizado el 01 de octubre de 2015 a las 12:00 am

Sedentarismo, mala alimentación y estrés crónico, desgastan la salud

Personas jóvenes de Nicoya no emulan los estilos de vida de los centenarios



En Nicoya, una de las zonas azules de alta longevidad, se tienen proyectos en los que los adultos mayores se reúnen a bailar y hacer ejercicio, para no solo mejorar su salud física, también la mental y la emocional. | MAYELA LÓPEZ/ ARCHIVO

“Estuve durante un tiempo en las diferentes partes de la península de Nicoya. Hablé con investigadores, con médicos, con personas que trabajan en programas con adultos mayores, pero, sobre todo, hablé con la gente.

”Lo que vi es que no todos tienen ese estilo de vida que hizo de Nicoya una zona azul de longevidad y esto puede hacer que, con el tiempo, se acabe la zona azul”.

Así, Javier González, pedagogo e investigador español especialista en longevidad, definió la situación de la península de Nicoya, popular por ser una de las zonas con mayor longevidad en el planeta.

Según los reportes, en los cantones Carrillo, Santa Cruz, Nicoya, Hojancha y Nandayure no solamente es más fácil encontrar adultos mayores de 80 años, sino que sus condiciones de salud y de lucidez mental corresponden a las de personas hasta 30 años menores.

“Si ves a las personas menores de 50 años, ya ves a muchas de ellas con sobrepeso u obesidad, y eso ya es mala señal. Al hablar con ellos, dicen que su vida es muy diferente a la que llevaron sus padres y abuelos, y que, entre otras cosas, su nivel de estrés es mayor al de ellos. Otra mala señal: el estrés crónico es factor de riesgo para muchas enfermedades”, comentó el investigador.

¿Quiere esto decir que la zona azul de la península de Nicoya se extinguirá? Para González, esto no es tan tajante, pero sí son situaciones a las cuales debe prestárseles atención: “Todavía podemos volver la mirada atrás y rescatar lo que hizo de Nicoya una zona azul”.

Para el demógrafo Gilbert Brenes, del Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica (UCR), lo que está en riesgo no es tanto la esperanza de vida, sino la esperanza de vida saludable; es decir, la cantidad de años que se vive con salud.

“Mientras los Ebáis lleguen a los adultos mayores nicoyanos, Nicoya seguirá siendo zona azul. El problema es la clase de salud que tendrán esas personas. Esas enfermedades no necesariamente matan, pero sí dejan discapacidad y poca calidad de vida”, aseguró Brenes.

**Valores longevos.** ¿Cómo mantener el estilo de vida de una zona azul, aunque vivamos lejos de una de ellas?

Para González, hay siete aspectos básicos. El primero es la alimentación: debe ser rica en frutas, verduras, frijoles y maíz, pero con una ingesta baja de calorías. El segundo tiene que ver con actividad física constante. Esto no está relacionado específicamente con ejercicio, pero sí con mantenerse activo.

El tercer aspecto es tener una motivación para vivir. Esto va de la mano con el cuarto: sentirse necesario y sentir que les es útil a los demás. También el quinto elemento está vinculado: tener una vida social intensa y fuertes redes de apoyo.

El sexto punto es poseer una espiritualidad fuerte, no necesariamente ligada con religión, sino con una forma de ver la vida.

Finalmente, hay que mantener un nivel de estrés básico. “El estrés de vez en cuando es bueno; cuando ya es crónico, eso nos enferma y no nos deja llegar a la vejez con salud”, dijo González.