Bienestar en todo el mundo

Es difícil hablar de envejecimiento saludable sin mencionar las Zonas Azules. Las Zonas Azules se encuentran en cinco zonas del mundo y tienen poblaciones que viven décadas más que el promedio. Tienen porcentajes significativamente altos de centenarios (personas que viven hasta los 100 años o más) y se encuentran en Icaria, Grecia; Península de Nicoya, Costa Rica; la región de Barbagia en Cerdeña, Italia; Loma Linda, California y Okinawa, Japón.

Los residentes de las comunidades de la Zona Azul viven en partes muy diferentes del mundo, pero tienen puntos en común que se cree que conducen a su longevidad. Estos puntos en común se han separado en cuatro categorías: conectarse, moverse, tener una perspectiva correcta y comer sabiamente. El envejecimiento es inevitable, pero exploremos cada una de estas categorías para aprender cómo las personas de todo el mundo promueven un bienestar duradero.

Conectar

Mantenerse socialmente comprometido es posiblemente el componente más importante de un envejecimiento saludable. Nos conectamos unos con otros como familia y amigos, a través de las comunidades en las que vivimos, en nuestros lugares de trabajo, a través de redes de apoyo que se extienden más allá de nuestra ubicación geográfica y de muchas otras maneras que, ya sea que lo intentemos o no, ayudan a satisfacer nuestra necesidad humana fundamental de socializar e interactuar. En Okinawa, Japón, organizan "moais", un círculo de amigos de toda la vida que ofrece apoyo social, emocional, financiero y espiritual a cada miembro. La necesidad de conexión es tan imperativa a medida que envejecemos, especialmente cuando dependemos de los demás de nuevas maneras.

Mover

Las personas en las Zonas Azules viven estilos de vida naturalmente activos. Caminan o van en bicicleta a donde necesitan ir, renuncian a las comodidades modernas como lavavajillas, lavadoras, equipos agrícolas y otros medios tradicionales. Para obtener beneficios similares a los de estas personas tradicionalmente activas, nosotros, con nuestras comodidades modernas, es posible que necesitemos reservar intencionalmente tiempo para movernos cada día. A medida que contempla formas en que puede estar activo, concéntrese en el concepto de "Fitness Funcional" : actividades que sostienen y ayudan a su capacidad para realizar movimientos cotidianos. Recuerde el principio de úselo o piérdalo: si no está usando sus músculos y articulaciones de manera regular, su cuerpo eventualmente puede perder la capacidad de hacerlo.

Come sabiamente

Podemos aprender mucho de nuestros amigos de la Zona Azul si nos deshacemos de las restricciones alimentarias y llenamos nuestros platos y despensas con alimentos que nos satisfagan y nutran. La idea es centrarse en los alimentos enteros y frescos como su principal fuente de energía y mantener la flexibilidad necesaria para satisfacer sus antojos. La regla 80/20 es una que los okinawenses emplean regularmente. Esto significa comer hasta que te sientas cómodo, no miserablemente lleno, respetando tus señales de hambre y saciedad. También se hace hincapié en el consumo de una dieta basada en gran medida en plantas. Concéntrese en aumentar su ingesta de frutas y verduras, mientras incluye nueces y frijoles cuando sea posible.

Perspectiva correcta

Todos nacemos para un propósito mayor que simplemente existir. "Los okinawenses lo llaman "Ikigai" y los nicoyanos lo llaman "plan de vida"; para ambos, se traduce aproximadamente como "por qué me despierto por la mañana". Este pensamiento impulsa una perspectiva positiva entre los ancianos y ayuda a mantenerlos activos. Establecer un sentido de propósito conduce a sentirse conectado con los demás y reduce el riesgo de aislamiento y soledad. También reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, demencia y discapacidades.