



PRIMER ENCUENTRO INTERNACIONAL DE

Zonas Azules del mundo

Costa Rica, 2017

Dra. Mauren Mora

Docente Mecánica Dental

SARDINIA, ITALY

Daily wine and laughter help Sardinian men enjoy the longest male lifespan



NICOYA
Water
calcium
may h
diseas

Envejecimiento

El envejecimiento de la población es un proceso que está ocurriendo aceleradamente en países como Costa Rica. Las causas se relacionan con dos factores específicos:

- El aumento de la esperanza de vida que hace que cada vez más individuos lleguen a edades avanzadas.
- La disminución de la natalidad que hace que haya relativamente menos personas en las edades más jóvenes

Nuestro país avanza social, económica, tecnológica y científicamente a un ritmo muy acelerado, además de un acelerado proceso de envejecimiento poblacional. Sin embargo, no todo el mundo envejece de la misma manera, esto se debe a factores ambientales, sociales, biológicos, psicológicos y estilos de vida entre otros.

Zonas Azules

Estas Zonas fueron descritas por el periodista estadounidense Dan Buettner en su libro "*The Blue Zones*" publicado por [National Geographic](#), y Left (1973), así como los ocho aspectos en común que se dan en los cinco países en estudio .



La Zona Azul se denomina a la región del mundo en donde las personas destacan por su [longevidad](#) y envejecen de manera activa y buena salud. Se citan en la investigación las siguientes:

- Nicoya en Costa Rica
- Okinawa en Japón
- Icaria en Grecia
- Cerdeña en Italia
- Loma Linda California en USA

En estas regiones se encuentra diez veces más personas centenarias que el resto del mundo. A partir de esta investigación demógrafos, científicos, gerontólogos, antropólogos y médicos hacen constantes exploraciones para identificar la causa del fenómeno.

Peculiaridades de las Zonas Azules

Se han encontrado denominadores comunes que indican la causa de la longevidad en las Zonas Azules:

- Mantienen una vida activa, en movimiento. Se desplazan constantemente y las actividades diarias están acompañadas de fuerza física y sobretodo caminatas.
- Su dieta es rica en verduras, legumbres y frutas.
- Siguen tendencia de reducción de cantidad de alimentos calóricos
- Tienen un propósito de vida
- Evitan el [estrés crónico](#)
- Se sienten útiles, necesarios en la familia y en la comunidad
- Mantienen frecuentes relaciones Sociales
- Predominan las actitudes espirituales o creencias religiosas.

Como se puede determinar solamente tres corresponden al ámbito físico, las otras tienen relación con actitudes, hábitos y costumbres psicosociales. Por otro lado, se han realizado investigaciones en las que se

ha determinado que el factor genético solo juega un 25% y el 75% restante está determinado por factores externos antes citados.

Reto para nuestro país

El [Encuentro de Zonas Azules del Mundo](#) pretende no solamente analizar los aspectos antes citados, sino que, busca las estrategias para mantener la Zona Azul en Costa Rica y extenderla a todo el país; además de crear una cultura por medio de la educación y mejora en las políticas públicas así como los programas educativos para que las generaciones más jóvenes adquieran estilos de vida saludables, se disminuya la tasa de mortalidad y se logre envejecer de forma activa y en óptima salud.

