



This is a Radio Netherlands Worldwide archive page. [Click here for the current RNW Media website.](#)



## La longevidad se pinta de azul

Publicado el : 4 de septiembre 2011 - 8:35 de la mañana | Por [Patricia Karpovich](#)  
([http://www.sxc.hu/photo/1932\(C\)Ciao\\_Bello](http://www.sxc.hu/photo/1932(C)Ciao_Bello))

Categorías:

- [Centro Centroamericano de Población](#)
- [Costa Rica](#)
- [Dr. Luis Rosero Bixby](#)
- [Longevidad](#)
- [Nicoya](#)
- [Zonas Azules](#)

Asociamos los colores con distintos aspectos de la vida. El verde es color de la naturaleza, de la ecología, de un mundo sostenible. Por el contrario, el rojo indica peligro. Usamos los colores para diferenciar o justamente resaltar. Es de común

**conocimiento que las zonas verdes son áreas arboladas y con vegetación que sirven como pulmón en las ciudades. Sin embargo, son menos conocidas las zonas azules pero, no por ello, menos importantes.**

### **Patricia Karpovich**

Las zonas azules son sitios donde la población no sólo vive más, sino que cuenta con mejor calidad de vida. Para descubrir qué factores coadyuvan a esa longevidad tomamos contacto con uno de los mayores especialistas latinoamericanos en la materia, el Dr. Luis Rosero Bixby, Catedrático en Demografía de la Universidad de Costa Rica y fundador y ex director del Centro Centroamericano de Población (CCP).

El concepto zona azul nació durante una visita que hizo a Italia el demógrafo belga, Michel Poulain. Un demógrafo italiano le mostró un mapa que tenía marcado en rojo las áreas de mayor mortalidad. En contraposición, Poulain señaló entonces en azul la región, en la isla de Cerdeña, donde abundan los longevos. Justamente Cerdeña y la isla de Okinawa, en Japón, fueron los primeros lugares en los que se estableció la larga vida de sus habitantes. Luego se sumaron el valle de Loma Linda, en California y la península de Nicoya, en Costa Rica. Ésta última zona fue presentada en el 2005 por el demógrafo costarricense, Luis Rosero Bixby, en la Conferencia Mundial de Demógrafos celebrada en Tours, Francia. El Dr. Rosero demostró entonces, la excepcional longevidad de los hombres de la provincia guanacasteca.

### **Secreto de la longevidad**

¿Se puede decir entonces que se ha encontrado la fuente de la eterna juventud? Al respecto, el Dr. Rosero precisa que no se puede determinar con certeza las causas de esa longevidad. Tampoco se puede hablar en este caso de genética, actitud frente a la vida, o bien si este factor es algo permanente o temporal o si es producto de “un efecto de selección de los más fuertes, combinado con un buen sistema de atención primaria de la salud”.

Sin embargo, no deja de llamar la atención que esas personas vivan más. ¿Qué tienen en común esos habitantes que no tengamos el resto de los mortales? La respuesta a esa pregunta también la buscó el periodista científico Dan Buettner, quien investigó los denominadores comunes de estas poblaciones. Según pudo determinar, hay varios factores que inciden en una mayor esperanza de vida como, por ejemplo, una dieta ligera, una actitud frente a la vida, una red de apoyo familiar y de amistad, la veneración social de los ancianos, una razón por la cual levantarse cada mañana y dedicar tiempo al descanso.

No obstante, el Dr. Rosero Bixby indica que si bien todos esos factores pueden incidir en la longevidad carecen todavía de suficiente evidencia científica. Desde hace unos seis años el catedrático investiga las razones por las cuales los varones adultos de Costa Rica viven más y por qué dentro de ese grupo habitacional, los nicoyanos tienen una mayor longevidad. Las exploraciones comenzaron con la medición de muchos biomarcadores, sobre todo biomarcadores de riesgo cardiovascular. El resultado fue que los nicoyanos están un “poquito” mejor que el resto de sus compatriotas pero tampoco “nada excepcional” y

menos aún para explicar su menor mortalidad. Hace un año aproximadamente se decidió entonces medir el largo de los telómeros. Cabe recordar que los telómeros son unos componentes de los cromosomas que están relacionados con la reproducción de las células. La longitud del telómero varía según la especie y el cromosoma. Un telómero más largo significa que se reproducen y más cortos “que ya no puede darse la reproducción celular”. El equipo de investigadores costarricenses descubrió que los telómeros de los nicoyanos/nicoyanas son excepcionalmente largos si se los compara con el resto del país. Otra investigación, efectuada por la Premio Nobel de Medicina 2009, la Dra. Elisabeth H. Blackburn, mostró una asociación entre el largo de los telómeros y el estrés. Al respecto, la Dra. Blackburn descubrió que las mujeres que cuidan enfermos de Alzheimer tenían telómeros muchos más cortos, lo que significa mayores niveles de estrés.

### **Geografía y Alimentación**

Las cuatro zonas azules están muy distantes unas de otras y sin características culturales comunes entre sí. Por lo que se puede concluir que tampoco el lugar geográfico desempeñaría un papel de importancia. Respecto a la alimentación, la comida de los nicoyanos no difiere demasiado de la del resto de los habitantes de Costa Rica. El Dr. Rosero precisa que se trata de una dieta tradicional, variada, con granos, verduras, frutas, “carne cuando hay y pescado, también, cuando hay”. En todo caso, es casi inexistente la obesidad entre los nicoyanos. Ello se debe en parte a la dieta balanceada pero, también a la actividad física.

Cabe entonces preguntarse si en Nicoya se ha encontrado la piedra filosofal. En este aspecto el Dr. Rosero se muestra muy cauto y aclara que no se ha descubierto la fuente de la juventud sino “ventajas marginales”. En el caso particular de Nicoya la tasa de mortalidad entre hombres adultos es más baja; en cambio, la mortalidad infantil es mucho más alta que en otros lados.

En opinión del Dr. Rosero, el próximo paso de la ciencia será estudiar cómo mantener alargados los telómeros, si es que la ciencia sigue confirmando su relación con la longevidad.

Mientras tanto no estaría nada mal que adaptáramos nuestro estilo de vida y los hábitos diarios basándonos en los sabios ejemplos de esas cuatro zonas. Vivir con respeto a la naturaleza y a nuestro entorno social. Al menos lograremos [Un Mundo Mejor](#) y un poco más... teñido de azul.