

Experto en longevidad reveló el gran cambio que los jóvenes deberían hacer para aumentar su esperanza de vida

Durante los últimos 20 años, **Dan Buettner**, investigador en longevidad, ha dedicado sus esfuerzos a estudiar las características de aquellos lugares en el mundo donde las personas viven más tiempo. Esos sitios, conocidos como **“Zonas Azules”**, incluyen áreas como **Icaria** en Grecia y **Okinawa** en Japón. El investigador ha identificado cinco de estas zonas y ha analizado los factores que contribuyen a una vida prolongada, revelando información clave sobre cómo los hábitos saludables pueden impactar positivamente la longevidad.

Según detalló Buettner en entrevista con *CNBC*, adoptar un estilo de vida saludable, incluso más tarde en la vida, tiene efectos importantes en la esperanza de vida. **“La mujer promedio de 20 años podría vivir unos 10 años más si siguiera una dieta tipo Zona Azul”**, menciona el investigador, refiriéndose a una **alimentación basada en alimentos integrales y plantas**. Los hombres no quedan atrás: podrían vivir 13 años más siguiendo estos hábitos, e **“incluso para una persona de 60 años, esto equivale a seis años más de esperanza de vida”**.

Sin embargo, además de una dieta rica en alimentos integrales y plantas, Buettner expone **el gran cambio que los jóvenes deberían hacer** para aumentar su esperanza de vida: **darle importancia de las relaciones sociales como factor crucial en la longevidad**. **“Forma un grupo de amigos cuya idea de recreación sea algo activo”**, recomienda. Rodearse de personas que **compartan un estilo de vida saludable** puede tener un impacto notable en los comportamientos de salud a largo plazo.

✖ Incluso pequeñas modificaciones en las rutinas diarias pueden resultar en beneficios considerables – (Imagen Ilustrativa Infobae)

Ese enfoque también se refleja en la vida de centenarios como **Deborah Szekely**, quien a sus 102 años, mantiene el hábito de salir a caminar diariamente con un amigo cercano y anima a todos a **“encontrar amigos que sean activos”**.

Buettner destaca la influencia de los círculos sociales en las decisiones alimentarias: **“Si todos tus amigos se reúnen alrededor del asado, la barbacoa o Pizza Hut o algo así, eso es lo que vas a comer”**. Contrariamente, tener un amigo que sigue

una dieta saludable puede inspirar a adoptar mejores hábitos alimenticios.

Las investigaciones de Buettner también sugieren que perseguir la salud a través de dietas o programas de ejercicio específicos suele fracasar. En cambio, **recomienda transformar el entorno para adoptar comportamientos que, en las zonas azules, ocurren de manera natural**. “En las zonas azules la gente **no se propone** comer de forma correcta ni ser activa, simplemente lo hacen porque sus conductas están integradas en su entorno”, afirma Buettner.

Buettner también ha observado que muchas de las características de las zonas azules se pueden encontrar en algunas áreas de **España**. Según recuerda de su tiempo en Sevilla, Córdoba y Andújar: “Hasta hace poco la gente iba caminando a todas partes, se socializaba mucho y seguía una dieta mediterránea”. Sin embargo, advierte del aumento de la obesidad y sobrepeso en España, atribuyéndolo a la adopción de un estilo de vida más cercano al estadounidense.

✖ Tener un estilo de vida saludable tiene efectos importantes en la esperanza de vida- (imagen ilustrativa infobae)
Incluso pequeñas modificaciones en las rutinas diarias pueden resultar en beneficios considerables. Según el investigador: **“Adquirir hábitos saludables, incluso más adelante en la vida, puede afectar positivamente la longevidad de una persona”**. Ese mensaje es fundamental no solo para personas jóvenes, sino también para adultos mayores, lo que demuestra que nunca es tarde para cambiar hacia un estilo de vida más saludable.

La investigación de Buettner se centra en los alimentos que las personas consumen, pero también en cómo el entorno social puede influir en estos **hábitos de vida**. Un entorno donde se modelan comportamientos de consumo de alimentos integrales y de origen vegetal, hace más probable que una persona mantenga dichos hábitos, lo que, según el investigador, puede contribuir significativamente a una vida más larga y saludable.

Los estudios de Buettner sobre las Zonas Azules revelan que tanto la dieta como las relaciones sociales desempeñan un papel crucial en la longevidad. Adoptar hábitos saludables y rodearse de personas que compartan estos valores puede ser una estrategia efectiva para vivir más años con buena salud.

Con información de Infobae