

Zonas azules: longevidad poblacional, un anhelo de la sociedad

Blue zones: population longevity, a longing of society

Señor Editor,

El aumento de la esperanza de vida es un fenómeno mundial, durante los últimos 150 años ha aumentado de manera exponencial. La esperanza de vida como indicador, tiene diversas variaciones, dependiendo de la zona del mundo, según el continente, y el desarrollo del país que se evalúe. Hoy en día, la gran mayoría de las personas mayores de ochenta años, que hace cincuenta años, parecía muy lejano.

La longevidad ha sido siempre el anhelo del ser humano; en esta búsqueda, las respuestas han venido de diversas ramas del estudio. El mundo científico habla del rol de la actividad física y los beneficios funcionales de esta, de la alimentación saludable, los cuidados en salud y hasta el poder adquisitivo, para tener mayores posibilidades de una longevidad exitosa. Por otra parte, desde un aspecto filosófico-social, se agrega la forma en que las personas enfrentan la vida, básicamente su actitud frente a ella.

En teoría, la longevidad máxima de una especie es algo predeterminado por su biología y al margen tanto de la estructura por edades que presenten las poblaciones en cada momento, como de las mejoras en la mortalidad¹.

Los estilos de vida actuales que promueven en general el sedentarismo. La inclusión de tecnologías que nos facilitan la vida, desde lo físico y cognitivo, la inclusión de alimentos procesados, altos en azúcares, sodio, calorías y grasas saturadas, el ritmo de vida actual que promueve situaciones estresantes, podrían estar provocando muchas veces un fracaso de la anhelada longevidad, en cuanto a duración y calidad de esta.

Aunque existen en el mundo algunos lugares donde este anhelo de longevidad poblacional, se cumple, y no solo, viven más, sino que viven mejor, llegando a edades muy avanzadas con altos niveles de funcionalidad, esto ha sido objeto de estudios durante los últimos años.

Una Zona Azul (ZA) es un área geográfica limitada en la que su población tiene una longevidad excepcionalmente alta y no está en función de altos ingresos económicos o cuidados sanitarios especializados. La denominación se debe simplemente a que, cuando se inició su estudio, los investigadores utilizaban un rotulador azul para señalar los lugares donde se habían localizado estas poblaciones².

La isla de Cerdeña en Italia, Okinawa en Japón, Loma Linda en California Estados Unidos, Icaria en Grecia y Nicoya en Costa Rica, son las cinco ZAs, detectadas en el mundo. Estas zonas comparten un estilo de vida y un medio ambiente comunes y cuya longevidad excepcional ha sido verificada con precisión. Por ejemplo, el nivel de longevidad masculina en Cerdeña es excepcional para los hombres, la longevidad se concentra en la parte centro-oriental de la isla y cubre todas las áreas montañosas del centro de Cerdeña.

Algunas de las explicaciones de la extraordinaria longevidad que poseen los habitantes de estos puntos, es el consumo prolongado de agua mineralizada, que, aparte de ser un factor de protección para la longevidad, también lo es, para la calidad de vida de estos habitantes³. Otras explicaciones tienen que ver con la geografía de las ZA, ya que se encuentran ubicadas en zonas más bien aisladas (islas y regiones montañosas). Estas poblaciones lograron mantener un estilo de vida tradicional que implicaba una intensa actividad física que se extiende más allá de los 80 años, un nivel reducido de estrés y un apoyo intensivo familiar y comunitario a sus mayores, así como el consumo de alimentos de producción local. Es probable que lo anterior haya proporcionado una acumulación inusual de condiciones ideales capaces de minimizar los factores negativos que podrían impactar en la salud y calidad de vida de las personas mayores. Su notable buen estado de salud durante el envejecimiento podría ser el resultado de un delicado equilibrio entre los beneficios del estilo de vida tradicional y los de la modernidad (mayor riqueza, mejor atención médica). Todos estos factores podrían haber promovido un medio ideal para la aparición de fenotipos de larga vida a nivel poblacional⁴.

Otra de las hipótesis planteadas para explicar la longevidad en estas zonas es la alta tasa de endogamia (matrimonio entre individuos de ascendencia común) determinada por los matrimonios frecuentes entre individuos consanguíneos y las bajas tasas de inmigración, han disminuido progresivamente la variabilidad del acervo genético y han facilitado la aparición de características genéticas que protegen a los individuos de enfermedades que son las principales causas de mortalidad, particularmente en personas mayores⁵.

Por último, también se plantea que vivir con un cónyuge sería beneficioso para la longevidad en los hombres, aunque no lo sería para las mujeres, ya que estas últimas tendrían pocos problemas en afrontar el envejecimiento solas⁶.

El Banco Mundial estima en el año 2018, el valor de este indicador, para América Latina y el Caribe, en 75,44 años. Nuestra región sudamericana, está actualmente desprovista de estas llamadas ZA, máxime la Esperanza de Vida ha aumentado en muchos países. Chile encabeza este ranking con 80,4 años promedio, seguido de cerca por Uruguay (77,8), a su vez, los menores valores en la región sudamericana están en Bolivia (71,2) y Guyana (69,8).

Sudamérica es una región especial, los últimos cincuenta años han dado cuenta de diversas problemáticas sociopolíticas, fenómenos migratorios desordenados, mejoras dispares de las condiciones socioeconómicas, brechas salariales importantes, entre otras. Los indicadores globales y de nuestra región van en alza sostenida y constante, desde los años sesenta. Es altamente probable que existan ZA que no han sido descubiertas,

más aún si consideramos que en muchos de los países sudamericanos, existen brechas importantes desde el punto de vista de la salubridad y saneamiento, al igual que el acceso a una salud preventiva y facilitadora de la longevidad. Pareciera que es momento de buscarlas, comenzar a comprenderlas, buscando que estas condiciones puedan ser replicables, aumentando aún más las expectativas de vida de las poblaciones, y de esta manera poder lograr la anhelada longevidad, para la sociedad.

Rodrigo Yáñez-Yáñez^{1,a},
Nelson Mc Ardle Draguicevic^{1,b}

¹Carrera de kinesiología, Departamento de Kinesiología, Universidad de Magallanes, Chile.

^aLicenciado en Kinesiología.

^bMaster en Gerontología Clínica.

Referencias

1. Longevidad y límites del envejecimiento demográfico. (2010, junio 15). Apuntes de demografía. <https://apuntesdedemografia.com/envejecimientodemografico/longevidad-y-limites-del-envejecimiento-demografico/>
2. Navarro-Pardo E. ¿Por qué nos interesan las Zonas Azules? In Ricardo Pocinho, Vitor Nuno Anjos e Pedro Belo (Coords.), *Conversas de Psicologia e do Envelhecimento Ativo* (pp. 77-91). Coimbra: Euedito. 2015.
3. Mora-Alvarado DA, Portuquez-Barquero CF, Alfaro-Herrera N, Hernández-Mirault M. Diferencias de dureza del agua y las tasas de longevidad en la península de nicoya y los otros distritos de Guanacaste. *Tecnología En Marcha* 2015; 28 (3): 3-14. <https://doi.org/10.18845/tm.v28i3.2407>.
4. Poulain M, Herm A, Pes G. The Blue Zones: Areas of exceptional longevity around the world. *Vienna Yearbook of Population Research* 2013; 11: 87-108.
5. Poulain M, Pes GM, Grasland C, Carru C, Ferrucci L, Baggio G, et al. Identification of a geographic area characterized by extreme longevity in the Sardinia island: The AKEA study. *Experimental Gerontology* 2004; 39 (9): 1423-9. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2004.06.016>.
6. Poulain M, Herm A. Centenarians' Marital History and Living Arrangements: Pathways to Extreme Longevity. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 2016; 71 (4): 724-33. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv082>.

Correspondencia a:

Rodrigo Yáñez
Avenida Bulnes 01855, Punta Arenas, Región de Magallanes y Antártica chilena, Chile.
rodrigo.yanez@umag.cl