



# CONOCE 4 HÁBITOS PARA VIVIR MÁS

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

Alguna vez te has preguntado ¿qué hacen las personas que llegan a cumplir 100 años disfrutando de su independencia? Según Dan Buettner, autor y explorador pionero en la investigación sobre la longevidad, encontró que en Ikaria, Grecia; Loma Linda, California; Sardinia, Italia; Okinawa, Japón y Nicoya, Costa Rica, son lugares donde la gente vive mucho más que el promedio. Estos lugares son identificados como “Blue Zones”. Buettner encontró que las personas que viven en estos lugares practican, por lo menos, uno de los siguientes hábitos durante la mañana.

## 4 HÁBITOS MATUTINOS PARA LA LONGEVIDAD, SEGÚN “BLUE ZONES”

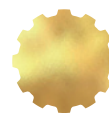
- **Identificar tu “ikigai”** = ikigai es una palabra de origen japonés que se refiere a descubrir la razón principal de la existencia; un motivo para levantarse cada día y llevar la vida con un propósito. Según “Blue Zones”, tener un propósito está ligado a la longevidad ya que da una razón para levantarse de la cama en la mañana a medida que envejeces. A ti, ¿qué te saca de la cama?
- **Realizar un desayuno saludable** = siempre se ha dicho que el desayuno es la comida más importante del día. Una mujer de 105 que vive en Loma Linda, California, comparte que comienza su día con un plato de avena con dátiles, nueces y un poco de leche de soya. Acompañado de un vaso de jugo de ciruela.
- **Disfrutar de una taza de café matutino** = las personas que viven en los “Blue Zones” o Zonas Azules disfrutan de una taza de café en la mañana. Estas personas toman de 2-3 tazas de café negro al día. La Sociedad Americana del Corazón encontró que tomar café, con o sin cafeína, está asociado con un menor riesgo de mortalidad total.
- **Comunicar algo amable a la primera persona que encuentres en las mañanas** = es la recomendación de Buettner. Cultivar una vida social saludable a través de relaciones humanas significativas y conectar con la comunidad y el ambiente, es cuidar la salud emocional. Ya sea a primera hora del día o durante el día, conectar con otras personas ayuda a disfrutar de vidas más largas y felices.

Estos cinco lugares, llamados “Blue Zones”, comparten otras características. Tienen una dieta basada mayormente en plantas, en su diario vivir se mantienen en movimiento y consideran compartir en familia una prioridad. Estas características han demostrado promover la longevidad y la salud de estos residentes.

Atrévete a practicar alguno de estos hábitos desde que despiertas para comenzar el día. Lo que consumimos, cuán activos somos y la conexión con otras personas nos ayudarán a vivir más y a sentirnos mejor según se sumen los años.



SÍGUENOS:



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

Fuentes:  
Blue Zones  
<https://www.bluezones.com/dan-buettner/>  
Well and Good  
<https://www.wellandgood.com/blue-zones-morning-habits-for-longevity/>