

¿Qué tienen en común las personas centenarias?

Los japoneses lo llaman 'ikigai' y no es otra cosa que una razón para vivir y que dé sentido a la existencia cada día al despertarse

AGENCIAS | MADRID
redaccion@serviciosdepremsa.com

Existen en el mundo los llamados *cinco puntos azules* que destacan por su alta esperanza de vida. El récord lo ostenta una comunidad pequeña de ancianos de un pueblo llamado Ogimi, en la provincia de Okinawa, al sur de Japón. España tras Japón es el país con más longevidad del planeta algo a lo que contribuyen el clima favorable, la dieta mediterránea y la vida social.

Según explica Francesc Miralles, autor junto a Héctor García de *Ikigai* (Editorial Urano, 2016), para el ser humano es nocivo no contar con actividades para llenar su día, esto sucede en muchos casos cuando llega la jubilación. Se genera entonces un sentido de inutilidad, de no ser válido para la sociedad, que puede ser contrarrestado si se encuentra el sentido a los días, si se vuelve a lo que los japoneses denominan *ikigai*.

«*Ikigai* es una palabra sin traducción exacta al castellano pero que tiene dos vertientes, la razón de ser, de vivir, lo que nos motiva para levantarnos cada día, o en el contexto de las comunidades rurales como esta japonesa en la que abundan las personas centenarias, es lo que da sentido a la vida para estar siempre ocupados y ver con optimismo la vida», comenta Miralles.

Cuando estamos alineados con la vida, sacamos lo mejor de nosotros mismos, pero cuando se presentan situaciones en las que perdemos su sentido, momentos de soledad o se pierde a la pareja o a un hijo, se entra en un

proceso destructivo en el que se duerme mal, nos cuidamos menos, podemos ir con compañías tóxicas o abusar de sustancias como el alcohol o el tabaco.

«Sin embargo, cuando tienes una motivación para vivir cuidas de tu cuerpo», apunta el autor, que explica que en Japón, no existe término para la jubilación porque, en realidad, dejar el trabajo

Una **actividad social** y en contacto con la **naturaleza** son claves para cumplir muchos años

supone solo cambiar de actividad y sustituirlo con aficiones.

En este estudio entre los ancianos del pueblo de Ogimi, los autores descubrieron cuatro aspectos fundamentales que tenían en común y daban sentido a estas longevas personas:

1. Vivir con el menor estrés posible: estos ancianos vivían en un pueblo rural, rodeados de árboles frutales y sin el ruido ambiental presente en el medio urbano. Pero Miralles comenta que es posible restar estrés a nuestro día a día a través, por ejemplo, de evitar estar conectado a mil cosas y dispositivos a la vez.

2. Aplicar la ley del 80 por ciento en la saciedad en las comidas: los japoneses evitan llenarse al comer. Los típicos

atracones obligan a un esfuerzo al aparato digestivo que acelera la oxidación celular.

3. Vida en comunidad: entre estos ancianos ir cada tarde a reunirse con sus amigos dotaba de felicidad y sentido a sus vidas. Para el autor, quienes llevan vidas en solitario se marchitan antes.

4. Tener un *ikigai*: una tarea, una afición que da ilusión en la vida diaria para salir de la cama. Descubre qué te apasiona y hazlo el faro de tus días.

Miralles aporta otras cuestiones que extraen de su paso por la aldea japonesa de Ogimi:

-Cumplir 100 años como gran objetivo: estos ancianos se cuidaban más si cabe cuando se aproximaba su cumpleaños para recibir mejor aún el nuevo año de vida.

-Sonríe: la amabilidad como norma y mirar el lado amable de las personas y situaciones ayuda a que no queden ideas negativas en el circuito mental, lo que nos ayuda a vivir más tranquilos.

-Reconecta con la Naturaleza: aunque vivamos en un entorno urbano, el ser humano está hecho para estar cerca de los árboles y pisar tierra.

-Practica la gratitud: hacia las personas y hacia lo que nos depara el día a día. Cada nuevo día nos lleva a aprender algo. Una visión positiva, relajada y optimista da años, mientras que estar enfadado de forma continua y vivir con carencias los resta.

