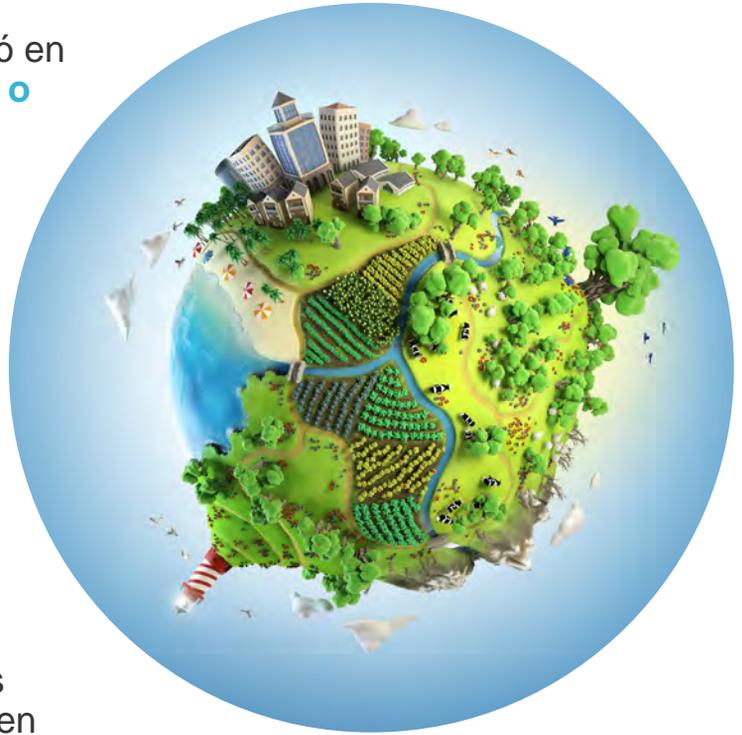


Buettner resume lo que aprendió en las Zonas Azules **en 9 puntos o lecciones**, de las cuales 6 están directamente relacionadas con los puntos tratados en esta sección, la actividad física, la alimentación y el descanso:

A **Moverse de manera natural. Los habitantes de estas regiones no necesariamente son atletas o deportistas, pero casi todos están activos físicamente:** en Cerdeña son pastores, en Okinawa muchos cuidan sus propios jardines y huertos y en general se mueven naturalmente al realizar sus actividades diarias.



B **Tener un propósito:** en las diferentes zonas azules existe alguna frase o palabra que quiere decir “tener una razón para levantarse cada mañana”. Los habitantes de estas regiones demuestran lo que se mencionó en la sección anterior sobre beneficios de tener una vida con sentido.

C **Rutinas para manejar el estrés:** cada una de estas zonas tiene prácticas culturales que ayudan a que las personas no estén tan estresadas. Algunos rezan, otros hacen la siesta, y otros tienen un ritual diario para recordar a sus ancestros.

D **La regla del 80%:** En Okinawa las personas antes de comer dicen “Hara hachi bu” se refiere a comer solo hasta estar saciados al 80%, no hasta sentirse completamente llenos. Buettner encontró que en todas las zonas azules las personas ingieren una comida pequeña al final de la tarde o temprano en la noche y ya no comen después de eso.

E El “**sesgo hacia las plantas**”: la mayoría de la gente centenaria come muchos más productos vegetales que de otro tipo. Solo comen carne, generalmente de puerco, unas cinco veces al mes y comen muchas leguminosas como frijoles, habas, lentejas y soya.

F **Beber vino:** En todas las zonas azules (excepto en Loma Linda porque son adventistas y su religión prohíbe beber alcohol) la gente consume vino regularmente y con moderación, una o dos copas al día, siempre con alimentos y siempre acompañados de otras personas (y Buettner aclara: ¡no se vale acumularlo y tomarse 14 copas el fin de semana¹).

Las otras tres lecciones de las Zonas Azules están relacionadas con otros temas estudiados en el curso, como la importancia de tener un sentido de pertenencia, los beneficios de la espiritualidad y de las relaciones familiares y de amistad.

Una de las conclusiones más importantes a las que llegan muchas de las investigaciones sobre el bienestar físico es que éste es algo que podemos cultivar y construir cada día. Que no es el resultado de algún esfuerzo heroico o una gran hazaña, sino de las pequeñas decisiones cotidianas sobre lo que comemos, sobre cuánto nos movemos y sobre cómo descansamos y nos renovamos. Todas estas están en nuestras manos.

