

Fuente: Conexión Universitaria

Fecha: marzo, 2019

El miedo a envejecer

Autor: Mtra. Rocío Álvarez, Egresada, UDLAP.

Health Coach.

Vivimos en una sociedad donde estamos acostumbrados a encontrar la medicina que cure cualquier malestar que podamos padecer; sabemos que acudiendo al médico nos puede dar la solución a nuestro problema. Cuando pensamos en el envejecimiento, creemos también que existe una “píldora mágica” que nos hará detener o revertir este proceso.

La epidemia de nuestros tiempos, son las enfermedades crónicas que matan a la gente de forma prematura, como las enfermedades del corazón, cáncer y diabetes. Basta con preguntarte si has tenido algún familiar o conocido con alguno de estos padecimientos.

El problema central de estas enfermedades es la obesidad, a mayor acumulación de grasa, mayor probabilidad de enfermarse. Y por supuesto, todo esto está relacionado con la alimentación que tenemos. ¿Sabías que México es el mayor consumidor de refresco en el mundo?, 163 litros per cápita al año. Y que la venta de productos procesados aumentó 38% entre el 2000 y 2013 en América Latina. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad y sus complicaciones cuestan en México 7 mil millones de dólares anuales.

A pesar de esto, la evolución de la medicina es tal que la esperanza de vida ha ido aumentando conforme pasan los años. En 1800 el promedio de vida era de 35 años, para 1900 había aumentado a 47 años y en el 2000 la esperanza de vida era de 70 años. De acuerdo con la OMS para 2016 la esperanza de vida aumentó a 72 años.

Todo esto suena alentador; sin embargo, pocas veces pensamos en la morbidez que nos acecha, es decir, en el periodo de vida que pasaremos con alguna enfermedad antes de morir. Considerando esas 3 causas principales de muerte, nos damos una idea de lo que este periodo podría significar en nuestras vidas.

Existe un estudio llamado “Blue Zones” en el que se dieron a la tarea de buscar en qué lugares vive la gente más longeva del mundo. Encontraron 5 con estas características: la Isla de Cerdeña en Italia, las Islas de Okinawa en Japón, la Ciudad de Loma Linda en California, la Península de Nicoya en Costa Rica y la Isla de Ikaria en Grecia.

Fueron entrevistadas las personas de más de 100 años de edad que viven ahí y que además se encuentran en excelentes condiciones de salud, les preguntaron sobre sus hábitos, estilo de vida

y alimentación. Encontraron que la alimentación de estas personas es principalmente a base de vegetales y plantas (generalmente cultivados por ellos mismos); sin embargo, lo que llamó más la atención fue su particular estilo de vida; veamos los hallazgos:

¿Qué tienen en común estas zonas?:

1. Se mantienen activos naturalmente: hacen todo manual, caminan, casi todos tienen un huerto cultivado por ellos mismos.
2. Practican rituales contra el estrés: lo alivian a través de la oración, meditación, veneración de sus ancestros, toman siestas, toman un momento para divertirse.
3. Conocen su propósito en la vida.
4. Llevan una dieta basada en vegetales y, tal vez algo de carne, (5 veces al mes).
5. Consideran la regla del 80%: comer sin quedar completamente satisfecho.
6. Pertenecen a una relación: la familia es primero, comparten con los padres que envejecen, los abuelos cuidan a los nietos, tienen una relación estable con su pareja.
7. Eligen con quiénes pasar el tiempo: la influencia de sus amigos en cuanto a hábitos y estilos de vida es muy importante (la infelicidad y la soledad son contagiosos).

Una de las conclusiones de este estudio fue que la “píldora mágica” para el envejecimiento tiene que ver con cuidar 4 áreas principales en tu vida: cultivar relaciones personales sanas, la actividad física que realizas, amar tu trabajo o profesión y tu espiritualidad o conexión contigo misma. Además de tener una alimentación limpia, lo más cercana a lo natural.

¿Qué más debo hacer para frenar el envejecimiento?

1. Tener una presión sanguínea mejor que la del promedio, es decir de 115/75 (no con medicamentos; sino con estilo de vida).
2. Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día.
3. Tener una dieta saludable y fácil de amar.
4. Contar con herramientas para manejar el estrés y que te ayuden a dormir (el sueño aumenta la hormona del crecimiento).
5. Reducir las adicciones o ingesta excesiva de: café, alcohol y azúcar.
6. **Hacer lo que te apasiona** (esta es la píldora más efectiva para frenar el envejecimiento).

La expectativa de vida ha aumentado cada vez más, pensamos que debemos retirarnos a los 60 años; pero la realidad es que la vida es más larga de lo que esperábamos y todavía nos quedan



muchos años más por vivir. La pregunta que debemos hacernos es ¿cómo quiero vivir los últimos años de mi vida? ¿Quiero depender de medicinas y doctores para moverme todos los días? ¿Cómo evitar o, por lo menos acortar, la etapa de morbilidad en mis últimos años de vida?

La respuesta a estas preguntas está en ti misma, en el estilo de vida y alimentación que elijas llevar desde ahora, pensamos que el estar jóvenes nos hace inmunes a cualquier enfermedad y la realidad es que las enfermedades se contraen desde muy temprana edad y no pensamos en invertir en nuestros últimos años de vida.

Envejecer es inevitable, lo que sí podemos evitar es pasar estos últimos años dependiendo de medicinas y haciendo aquello que nos ilumina y apasiona.

Tags: envejecer, píldora mágica, enfermedades, obesidad, morbilidad, estilo de vida, alimentación, estrés, Egresados UDLAP.

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”.