

Secretos de una Vida Larga y Saludable // La Salud a Examen Prog 10

Introducción

Todos queremos vivir muchos años y, sobre todo, llegar con buena salud. ¿Es posible alcanzar los cien años sin achaques? En este programa con Juan Zaragoza exploraremos los factores clave para la longevidad basados en estudios, principios bíblicos y datos científicos.

La Base Bíblica de la Salud y la Longevidad

Desde tiempos antiguos, la Biblia nos ha dado pautas para una vida plena. En Josué 1:7-9, Dios manda a Josué a ser fuerte y valiente, obedeciendo sus mandamientos para que su camino prospere. Además, Efesios 6:1-3 nos recuerda la promesa de larga vida para quienes honran a sus padres en el Señor.

Otro principio clave lo encontramos en Gálatas 6:1, que nos recuerda la importancia de la obediencia y la honra. Honrar a los padres es el primer mandamiento con promesa: «Para que te vaya bien y tengas larga vida sobre la tierra». Sin estos principios, la longevidad es mucho más difícil de alcanzar.

¿Qué nos Enseñan las Zonas Azules?

Existen lugares en el mundo donde la gente vive significativamente más años. Estas regiones, llamadas *zonas azules*, han sido estudiadas por décadas. Algunas de ellas incluyen Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Nicoya (Costa

Rica) y ciertas zonas de Galicia (España). Pero, ¿qué hacen diferente?

1. Movimientos Naturales

Las personas en estas regiones no van al gimnasio, pero se mantienen activas con caminatas, trabajo en el campo y tareas diarias. Este tipo de ejercicio natural y constante fortalece el cuerpo sin necesidad de rutinas de alto impacto.

2. Propósito de Vida

Tener un propósito claro alarga la vida en promedio siete años. Saber que hemos venido al mundo para algo más que sobrevivir marca la diferencia. Este propósito da sentido a la existencia y reduce el estrés.

3. Control del Estrés

El estrés afecta la longevidad. La clave está en encontrar herramientas para manejarlo, como la oración, la gratitud y el descanso adecuado. En algunas zonas longevas, las personas practican actividades como la meditación, el descanso activo y la conexión con la naturaleza.

4. Comer con Moderación

Comer hasta sentirnos un 80% saciados en lugar de llenarnos por completo es una práctica común entre los centenarios. En Japón, esta práctica se llama *Hara Hachi Bu*, y ayuda a evitar la sobrecarga del sistema digestivo.

5. Alimentación Natural y Nutrientes Clave

Uno de los aspectos más tergiversados es la alimentación. A diferencia de lo que se dice, estas poblaciones no siguen dietas vegetarianas estrictas. Comen carne, pescado y

productos lácteos de calidad. En algunas regiones, el consumo de alimentos fermentados también es común.

Algunos nutrientes clave para la longevidad incluyen:

- **Omega-3 DHA:** Esencial para las membranas celulares y presente en pescados grasos y leche de animales de pasto.
- **Colesterol:** Necesario para la producción de hormonas y la vitamina D. Los centenarios suelen tener niveles altos de colesterol, lo que contradice la narrativa médica convencional.
- **Carnitina y Creatina:** Fundamentales para la energía celular y presentes en la carne.
- **Vitamina D3 y K2:** Esenciales para la salud ósea y cardiovascular, presentes en alimentos de origen animal.

6. Pertenencia a una Comunidad de Fe

Las personas que asisten regularmente a una comunidad creyente pueden vivir entre cuatro y catorce años más. La fe y la oración aportan estabilidad emocional y reducen el estrés.

7. Priorizar la Familia

Cuidar a los ancianos y mantener la unidad familiar fortalece la salud emocional y física. En estas comunidades, los ancianos son respetados y valorados, en lugar de ser considerados una carga.

8. Juntarse con las Personas Correctas

Las malas compañías corrompen las buenas costumbres, como dice la Biblia. Tener amigos con buenos hábitos es clave para el bienestar. En las zonas longevas, las personas suelen tener grupos de apoyo social que fomentan hábitos saludables.

Obstáculos que Reducen la Esperanza de Vida

A pesar de que nos han dicho que vivimos más años, la realidad es que la esperanza de vida está disminuyendo. Factores como la contaminación, el estrés, las dietas ultraprocesadas y ciertos fármacos están dañando nuestra salud.

1. Manipulación Nutricional

Se nos ha hecho creer que las dietas vegetarianas son las más saludables, pero estudios reales demuestran que la falta de nutrientes esenciales como la vitamina B12, el colesterol y ciertos aminoácidos afecta negativamente la longevidad. Además, muchos alimentos procesados etiquetados como «saludables» contienen ingredientes dañinos.

2. Uso de Fármacos Dañinos

El abuso de medicamentos como las estatinas (para reducir el colesterol) y el paracetamol sobrecargan el hígado y afectan la salud general. Además, se ha demostrado que algunas vacunas contienen elementos que podrían impactar negativamente la salud a largo plazo.

3. Falta de Contacto con la Naturaleza

Muchas zonas longevas están cerca del mar o en entornos naturales. La contaminación y la vida en ciudades sin espacios verdes afectan nuestro bienestar. La exposición al sol y el aire libre son esenciales para una vida saludable.

4. Exposición a Sustancias Tóxicas

En la actualidad, estamos rodeados de toxinas en el agua, los alimentos y el aire. Los pesticidas, metales pesados y productos químicos en la comida industrializada son un factor

de riesgo para la salud y reducen la esperanza de vida.

Conclusión

Si queremos vivir muchos años y con calidad de vida, debemos recuperar hábitos ancestrales, confiar en los principios bíblicos y cuestionar la narrativa impuesta sobre la salud. La clave está en la alimentación adecuada, la comunidad, la actividad física natural y el equilibrio emocional.

No se trata solo de vivir más años, sino de vivir con energía, fuerza y propósito. ¡Empieza hoy a mejorar tu vida con estos principios!