

Matutina para Adultos, Martes 10 de Agosto de 2021

Descripción



Escuchar Matutina

Zonas azules

â??Para que seÃ¡is irreprochables y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generaciÃ³n maligna y perversa, en medio de la cual resplandecÃ©is como lumbreras en el mundo, asidos de la palabra de vida, para que en el dÃa de Cristo yo pueda gloriarme de que no he corrido en vano, ni en vano he trabajadoâ?• (Filipenses

2:15, 16).

Matías Bauso publicó en *Infobae*, el 9 de febrero de 2020, los resultados de una investigación científica que identifica a ciertas regiones del mundo como "zonas azules", lugares donde muchos superaban en décadas la expectativa de vida, y los índices de enfermedades coronarias, cáncer y demencia senil eran inferiores. Estos sitios fueron llamados así porque un astrofísico especializado en demografía (Michel Poulain) y un prestigioso gerontólogo italiano (Gianni Pes) se dedicaron a indagar en qué lugares del mundo vivían las personas de mayor edad. Cuando lo encontraban, lo marcaban con un círculo azul.

Una de esas zonas se encuentra en Cerdeña (Italia). Allí, varios de los casi mil habitantes tienen más de cien años. Un milagro de la longevidad.

Años más tarde, el periodista Dan Buettner, un apasionado por la vida sana, salió a buscar otras "zonas azules". Respaldo por la *National Geographic* y la Sociedad de Gerontología de los Estados Unidos, encontró otras cuatro: la isla de Okinawa (Japón), la Península de Nicoya (Costa Rica), la Isla de Icaria (Grecia), y Loma Linda, en California, Estados Unidos.

¿Cuál era el denominador común de estas regiones? Clima amable, naturaleza prolífica, alimentos sanos, jóvenes educados con dedicación y ancianos cuidados con amor.

Lo que llama la atención es que todas las "zonas azules" son islas o penínsulas, menos una. Los Ángeles, se sabe, es un infierno de contaminación, de autopistas y de atascos de tránsito. Sin embargo, a menos de cien kilómetros, ¡hay una "zona azul": Loma Linda. Se trata de una comunidad adventista, donde la religión tiene una gran influencia. Los sábados se dedican por completo a la iglesia y al servicio. Los científicos le atribuyen una importancia vital a la fe y las creencias religiosas. Enfatizan también la vida sana, actividad física moderada, niveles bajos de estrés, dietas moderadas, alimentación centrada en frutas y verduras, y una comunidad rica en contención familiar.

Según estudios realizados desde la década del '70, los habitantes de Loma Linda mejoran todas las tasas de salud y sobrevivencia. No se trata de una genética favorecida sino de un estilo de vida.

Pablo desafió a vivir de manera irreprochable y sencilla en medio de una generación maligna. No importa cuál sea el infierno donde vivas, resplandece como luminaria asida a la vida y crea nuevas "zonas azules", hasta que todo sea azul para siempre.