

# ¿Quién quiere vivir cien años?

escrito por María Antonia Rincón

En el documental “Vivir100 años: el secreto de las zonas azules”, de Netflix, relatan los resultados de investigar cinco comunidades donde hay mayor concentración de habitantes que superan los 100 años de vida. La investigación se mueve por zonas muy distantes entre ellas y, en medio de la diversidad de topografías, lenguajes y costumbres, el escritor Dan Buettner descubre algunos puntos comunes entre estas personas longevas y felices.

Cada capítulo es una delicada invitación al televidente para pensarse. En la medida en la que avanza cada episodio es muy fácil descubrirse diciendo “eso sí lo hago yo”; o “¿tan sencillo?; ¿así no más?”. Lo significativo de la investigación es que sistematiza, orden y expone resultados que, individualmente, parecen muy evidentes; pero, una vez se ven en términos de interrelación cobran otro sentido y ofrecen conclusiones muy elaboradas.

Sobre la alimentación pareciera no decir nada nuevo: cuidar las porciones y los horarios; comer altas cantidades de vegetales y frutas; recurrir, en general, a alimentos más naturales y elaborados allí mismo. Pero, en medio de ingredientes y cocciones, hay un elemento sobre el que se llama la atención. En esas comunidades la alimentación se asume como un eje fundamental del **cuidado** propio y de los demás. En algunos casos, incluso, cultivan sus propios vegetales y relacionan bajos índices de obesidad y diabetes. Se dan tiempo para cocinar y tiempo para comer: no aparece aquello de “comida rápida” ni hay promesas de dietas veloces y milagrosas. No hay padecimiento en la alimentación, sino disfrute que se asume a lo largo de la vida.

Sobre el cuidado del cuerpo, además de la alimentación, el otro elemento nada nuevo es el ejercicio. Pero, de nuevo, lo que sí es novedoso es la perspectiva. En el documental no aparecen los costosos y sofisticados gimnasios que ofrecen promesas de cuerpos idénticos. Lo que sí es protagónico es el concepto de **movimiento**. En esas zonas, bien sea por la topografía o por las rutinas cotidianas, los habitantes se

mueven diariamente sin la pretensión de hacer estrictas gestas de súper humanos. Reconocen en el movimiento una fuente de vida. No pasan de la silla de la oficina a estar sentados en el carro para llegar al sofá de la casa. Al contrario, van, vienen, se sientan, se paran, bailan, hacen del deporte un juego. Y así, el cuerpo que es tan sabio, se mantiene flexible, equilibrado, ágil.

El último elemento que destaco es la vida en comunidad. Mucho hemos dicho sobre que los seres humanos somos en relación otros; que nuestra existencia logra sentido con y por otros. Sin embargo, la vida en las ciudades tiende a ser solitaria y egoísta. Con la expectativa de vida cada vez más alta, pareciera que no aumenta en la misma proporción la solidaridad. Este documental pone como fundamento de la vida el sentido del hacer común, la sensación de sentirse parte de algo más grande y complejo: la **comunidad**.

Cuidado, movimiento y comunidad. Cuando se mencionan así parecen obviedades. Pero, la maravilla está en la relación equilibrada de los elementos. No hay nada mágico y veloz; se trata, mejor, de asumir la vida con los pequeños, lentos y cotidianos rituales que le dan sentido. Tampoco se trata de temerle a la muerte ni de estirar los años de vida a punta de sobre esfuerzo y terquedad. Yo, hoy, no sé si quiera vivir cien años... Se trata, de nuevo, de la demostración de que en la vida más sencilla y solidaria habitan el principio y el fin.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/maria-antonia-rincon/>