

Madrid como una nueva “Zona Azul 2.0”

Las Zonas Azules son regiones geográficas donde la esperanza de vida es significativamente mayor y la calidad de vida en la vejez es excepcional. Estos lugares, dispersos por el mundo, comparten ciertos patrones en cuanto a estilo de vida, dieta y factores sociales que contribuyen a esta longevidad extraordinaria.

Las cinco Zonas Azules reconocidas a nivel mundial son:

1. **Okinawa, Japón:** Conocida por sus centenarios y su dieta rica en vegetales, pescado azul y algas.
2. **Cerdeña, Italia:** Famosa por su vino tinto, queso y una fuerte conexión con la familia y la comunidad.
3. **Nicoya, Costa Rica:** Un lugar donde la naturaleza y el sentido de propósito son fundamentales.
4. **Ikaria, Grecia:** Una isla griega donde la relajación, la dieta mediterránea y las relaciones sociales son pilares de la vida.
5. **Loma Linda, California:** Una comunidad de adventistas del séptimo día con una dieta vegetariana estricta y un fuerte sentido de comunidad.

Si bien estas cinco regiones son las más estudiadas, otras zonas del mundo podrían presentar características similares. Madrid, la capital española, destaca por varios factores que la posicionan como una potencial Zona Azul:

- **Dieta Mediterránea:** La dieta madrileña, rica en frutas, verduras, aceite de oliva, pescado y legumbres, se alinea con los principios de la dieta mediterránea, asociada a una mayor esperanza de vida y una mejor salud cardiovascular.
- **Clima Mediterráneo:** El clima de Madrid favorece la actividad al aire libre, el disfrute de la vida y la exposición al sol, factor que influye positivamente en la producción de vitamina D y el bienestar general.

- **Vida Social Activa:** La capital española es conocida por su vibrante vida social, con una amplia oferta cultural, deportiva y de ocio. Las relaciones sociales fuertes y el sentido de comunidad son elementos clave en las Zonas Azules.
- **Sistema Sanitario:** España cuenta con un sistema sanitario público de calidad, que garantiza el acceso a cuidados médicos a toda la población.
- **Envejecimiento Activo:** Madrid promueve activamente el envejecimiento activo a través de programas y actividades dirigidas a personas mayores, fomentando así una vida más saludable y plena.
- **Patrimonio Histórico y Cultural:** La rica historia y cultura de Madrid ofrecen un sentido de identidad y pertenencia que puede contribuir al bienestar emocional de sus habitantes.
- **Espacios Verdes:** La ciudad cuenta con numerosos parques y zonas verdes que invitan a la actividad física y al contacto con la naturaleza.

Adicionalmente, según las cifras oficiales de Eurostat, la Comunidad de Madrid es la región con mayor expectativa de vida de toda la Unión Europea. Madrid es realmente la capital más longeva de Europa con 85,2 años en promedio, de hecho, la expectativa de vida en Madrid es mayor que en las cinco pequeñas Zonas Azules indicadas antes. Además, la Comunidad de Madrid tiene más de 7.000.000 de habitantes, no menos de 9.000 personas como la pequeña isla de Ikaria en Grecia, por ejemplo.

Por eso sería importante reconsiderar el concepto de las pequeñas Zonas Azules e incluir a Madrid, a la cabecera como la gran Zona Azul de toda Europa: una **Zona Azul 2.0**.

José Luis Cordeiro, PhD (<https://thedeathofdeath.org/>)

Director, International Longevity Alliance
(www.LongevityAlliance.org)

Fundador, International Longevity Summit
(www.TransVisionMadrid.com)