

# TODOS

MAGAZINE

Todosmagazine.com

Febrero 2020

**MIEDO**  
AL MIEDO

**POR FAVOR,**  
La Palabra Mágica

**PROBLEMAS**  
Con el sueño

*Belleza*  
TENDENCIAS

**¿CAMBIA  
EL AMOR?**

*Feliz Día del Amor*

# PORQUE TU CORAZÓN AMARÁ



## LAS 9<sup>®</sup> MAGNÍFICAS

Cortesía de: Blue Zones Project

**E**n la celebración del Mes Nacional del Corazón este febrero, es importante contemplar diferentes maneras de mantenerlo en su mejor forma para llevar una vida saludable y longeva.

Las 9<sup>o</sup> Magníficas de Blue Zones, son un conjunto de principios seguidos por las personas más longevas del mundo, y te proveen una guía fácil de seguir que tu corazón amarará.

### 1. MOVERSE DE FORMA NATURAL

Las personas más longevas del mundo no se la pasan levantando pesas, corriendo maratones, ni metidas en el gimnasio. En lugar de esto, viven en ambientes que con frecuencia los motivan a moverse. Atienden sus propios jardines, lavan sus propios platos o caminan a sus tiendas y supermercados. De hecho, un estudio realizado en JAMA reveló que las mujeres que hacen poco ejercicio en comparación con las mujeres que realizan muchas actividades físicas ligeras, estas últimas tienen una probabilidad del 42% menor de morir por problemas cardíacos y una probabilidad del 22% menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares<sup>1</sup>.

### 2. PROPÓSITO

Sentir que vives con un propósito te puede reducir el riesgo de adquirir enfermedades del corazón. Un estudio presentado en el 2015 por Mount Sinai St. Luke's y Mount Sinai Roosevelt, encontró que un alto sentido de propósito está asociado con una reducción del 23% en muertes por todas las causas, y una reducción del 19% de riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, la necesidad de someterse a una cirugía de injerto de derivación de la arteria coronaria o un procedimiento de stent cardíaco<sup>2</sup>.

### 3. BAJARLE AL RITMO

Múltiples estudios han documentado que varias formas de estrés pueden afectar al corazón, haciendo aún más importante la necesidad de bajarle el ritmo a la vida. Estrategias para bajar el ritmo incluyen la meditación, el yoga, los ejercicios de respiración profunda, las siestas y el ejercicio ligero.

### 4. REGLA DEL 80%

“Hara hachi bu!” el mantra que se dice antes de cada comida en Okinawa le recuerda a la gente dejar de comer cuando su estómago esté el 80% lleno, y esa diferencia del 20% puede ser la diferencia entre perder peso o ganarlo, ya que como todos sabemos, la obesidad está relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

### 5. INCLINACIÓN POR LAS PLANTAS

Todos hemos escuchado que los vegetales son buenos para las personas, existen muchas razones para esto y una de ellas tiene que ver con el corazón. Un reporte reciente en el Diario del American Heart Association reveló que las dietas con altas concentraciones en plantas en vez de comidas de origen animal están asociadas con riesgos menores de morbilidad cardiovascular y mortalidad en la población general<sup>3</sup>.

### 6. AMIGOS A LAS 5

¡Comparte tiempo con tus amigos! En una revisión de investigación, el efecto de los vínculos sociales en la esperanza de vida fue el doble que hacer ejercicio y el equivalente a dejar de fumar<sup>4</sup>.

### 7. COMUNIDAD

Pertenecer a una comunidad de creyentes trae muchos beneficios, incluyendo una sensación de paz, de apoyo y de aceptación.

¿Pero sabías que puede reducir el riesgo de mortalidad por enfermedades del corazón? Las mujeres que reportaron asistir a servicios religiosos, por lo menos una vez por semana, tuvieron un riesgo menor del 27% de mortalidad por causas cardiovasculares<sup>5</sup>.

### 8. PRIMERO LOS SERES QUERIDOS

Los centenarios exitosos que habitan en las zonas azules siempre anteponen a sus familias. Mantuvieron cerca a sus padres o abuelos, o incluso en la misma casa, lo cual reduce los índices de enfermedad y mortalidad en los niños.

### 9. LA TRIBU ADECUADA

La gente más longeva del mundo elige círculos sociales que fomentan los comportamientos saludables, estos moldean de manera favorable sus comportamientos hacia su salud.

Para más información, visita:

- [VivaSWFL.com](http://VivaSWFL.com)
- [Facebook.com/BlueZonesProjectSouthwestFlorida](https://Facebook.com/BlueZonesProjectSouthwestFlorida)



1- [jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2727997](http://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2727997)

2- [newswise.com/articles/have-a-sense-of-purpose-in-life-it-may-protect-your-heart](http://newswise.com/articles/have-a-sense-of-purpose-in-life-it-may-protect-your-heart)

3- [ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865](http://ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865)

4- [https://www.livescience.com/6769-live-longer-friends.html](http://www.livescience.com/6769-live-longer-friends.html)

5- [jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2521827](http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2521827)