



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 16/11/2020 a les 12:43

4 secrets per viure més de 100 anys, segons les persones més longeves del món

[inicicentrareport]L'illa d'Okinawa, al Japó, ocupa una de les primeres posicions en els rànquings d'esperança de vida. De fet, és el territori on viuen més persones majors de 100 anys. Tenint en compte això, no és d'estranyar que diversos científics s'hagin interessat pels habitants d'aquest indret i hagin intentat descobrir quin és "el secret" de la longevitat.

Un d'ells és el doctor Makoto Suzuki, el qual va investigar l'historial mèdic de més de 1.000 persones centenàries de l'illa per intentar trobar punts en comú. El resultat? **Els factors que més contribueixen a allargar l'esperança de vida són:**

La dieta

La dieta d'Okinawa es tracta d'una alimentació baixa en greixos, en què es prioritzen els vegetals i els aliments com el tofu i la soja.

L'activitat física

La majoria d'habitants d'Okinawa es dedica a l'agricultura i la pesca i això fa que es mantinguin físicament actius i realitzin més d'una hora d'exercici diari, la quantitat recomanada pels experts.



El moai (les amistats)



El moai és el cercle d'amics i familiars amb el qual es té un fort vincle. Un lligam de confiança i amor que et fa sentir acompanyat i ajudat. Els residents d'aquest territori hi donen molta importància.

L'ikigai (la salut espiritual)

La filosofia de l'ikigai, d'origen japonès, podria traduir-se com "la raó de ser". El seu propòsit consisteix a identificar les diferents motivacions de la nostra vida, equilibrar-les i unir-les. Si s'aconsegueix, és molt més fàcil que ens arribi la felicitat. Aquí en podeu saber més.[ficentrareport]