

EL PAÍS

www.lanacion.com
 Editora de la Unidad de Inteligencia de Datos
 natasha.cambronero@lanacion.com

➔ Descubridor de región de alta longevidad señala a sedentarismo y estrés como posibles causas



Desde que se descubrió la zona azul en Nicoya, la "longevidad excepcionalmente alta" se detectó solo entre los hombres y no en las mujeres. ARCA/VOX/IA NADON

Zona azul de Nicoya se encoge y desaparecería en 20 años

➔ Solo una pequeña área de 20.000 habitantes aún mantiene alta esperanza de vida entre mayores de 60 años

Natasha Cambronero
 natasha.cambronero@lanacion.com

La zona azul de la península de Nicoya, donde sus habitantes tienen una longevidad excepcionalmente alta por encima del resto de los habitantes de Costa Rica, comienza a desvanecerse y podría desaparecer dentro de unos 20 años.

Actualmente, solo en una pequeña área de 20.000 habitantes sigue existiendo una alta esperanza de vida, lo cual constituye una cifra muy por debajo de los 180.000 que abarcaba inicialmente.

Mientras tanto, una nueva zona azul podría estar emergiendo en tres cantones cercanos a la frontera norte del país.

Así lo determinó un estudio del demógrafo y salubrista, Luis Rosero Bixby, el mismo profesional que logró la distinción de zona azul para la península de Nicoya en el 2004, desde la dirección del



El demógrafo Luis Rosero Bixby ha monitoreado la zona azul de la península de Nicoya desde que la descubrió. JOSÉ DOMÍNGUEZ

Centro Centroamericano de Población, de la Universidad de Costa Rica (UCR).

En el mundo, solo cinco regiones gozan de esa categoría. Además de Nicoya, aparecen

en esa selecta lista: Cerdeña, en Italia; Okinawa, en Japón; la comunidad de Loma Linda, en Estados Unidos; y la isla Icaria, en Grecia.

De acuerdo con los hallaz-

gos de Rosero Bixby, la zona azul costarricense ya no abarca la totalidad de los cantones de Santa Cruz, Hojancha, Carrillo, Nandayure y parte de Nicoya.

Ahora, solo se limita al cantón de Hojancha y comunidades al sur de la ciudad de Nicoya, específicamente, los balnearios de Samara y Nosara. Se pasó de una área que abarcaba a una población de 180.000 habitantes, a una más pequeña de solo 20.000.

En esa reducida zona azul, la tasa de mortalidad relativa de los mayores de 60 años con respecto al resto de su pares de la población nacional es de un 0,74, lo cual significa que es un 26% inferior.

"Al parecer allí todavía hay un reducto de adultos mayores que siguen mostrando una alta longevidad, aunque la tendencia es que la zona azul se está encogiendo y quizás dentro de 20 años, cuando volvamos a hacer el mapa, el círculo

CAUSAS

UNO PUEDE ESPECULAR QUE SITUACIONES COMO EL SEDENTARISMO, LA OBESIDAD Y EL ESTRÉS, PUEDEN SER LO QUE HA CAMBIADO EN LAS GENERACIONES Y EL DESARROLLO A LO LARGO DE MUCHOS AÑOS.

SI ME PREGUNTAN: ¿Y QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR QUE NICOYA DEJE DE SER UNA ZONA AZUL? LA RESPUESTA SERÍA QUE PRÁCTICAMENTE NO PODEMOS HACER NADA.

Luis Rosero
 Demógrafo

(de la zona azul) sea un punto o ya haya desaparecido.

"Es difícil decir cuándo exactamente podría desaparecer, pero el hecho es que, con el correr de los años, se ha ido encogiendo el tamaño de la zona azul y es de esperarse que

LONGEVIDAD

¿Qué es una zona azul?

El término de zona azul fue acuñado, en primera instancia, por Michela Poulain, quien es doctora en demografía.

Los estudios de Poulain, junto con los del investigador italiano Gianni Pes, y del explorador y reportero de National Geographic, Dan Buettner, han modelado e investigado el concepto de zonas azules como focos de longevidad desde principios del siglo XXI. Incluso, se publicó el libro *The Blue Zones* (Las zonas azules).

En 2004, cuando Rosero Bixby halló la zona azul en Nicoya, descubrió que allí la mortalidad de los mayores de 90 años es un 10% más baja que en el resto del país, y que la mortalidad por cáncer es un 25% menor.

Además, cuando un varón de esta área llega a los 80 años, puede vivir en promedio 8,2 años más, y si llega a los 90, puede vivir un promedio de 4,4 años más.

continúe en el futuro y que sea cada vez más pequeña.

"Esto no quiere decir que Nicoya ya no es una zona azul; sigue siendo una zona azul, pero solo para esos robles, esas generaciones nacidas antes de 1990 y que todavía están vivas y que son personas de edades muy avanzadas. La zona azul sigue estando ahí", explicó Rosero Bixby.

Hombres longevos. Según su investigación, los hombres nacidos antes de la década de los 30 siguen teniendo una "longevidad excepcionalmente alta". Ellos tienen una esperanza de vida similar a sus pares en Japón — la más alta del mundo — y mayor que el resto de costarricenses.

Sin embargo, los nicoyanos que nacieron posterior a esa década tienen una longevidad similar a la del resto del país y por debajo de los japoneses.

En la década de 1990, la esperanza de vida de un hombre de 60 años en Nicoya era de 24 años, es decir, que en promedio vivía hasta los 84 años. Esa cifra es 2,5 años superior que la del resto de costarricenses y 2,8 más alta que la de sus pares en Japón.

Dicha situación cambió en la década de los 2000. Si bien la esperanza de vida de los varones nicoyanos de 60 años se mantuvo en 24 años, la diferencia con el resto de costarricenses se redujo a 1,4 años y a un año con los japoneses.

Una década después, en el 2010, la esperanza de vida siguió igual, en 24 años, pero el promedio del costarricense creció a 23,8 años. La diferencia se redujo a 0,4 años.

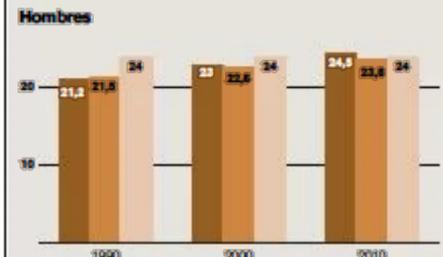
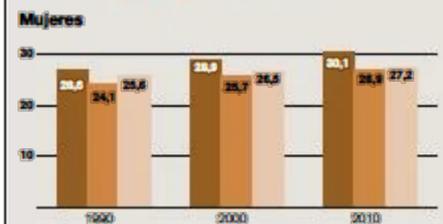
Mientras, la esperanza de vida de los japoneses creció a 24,5 años, es decir, 0,5 años más que los nicoyanos, revertiendo así la ventaja que se mantenía

Esperanza de vida de los mayores de 60 años

Variación por género de 1990 al 2010

Variación de la esperanza de vida de los mayores de 60 años, por género, comparando a los habitantes de la península de Nicoya con el resto de costarricenses y los japoneses, quienes son los más longevos del mundo.

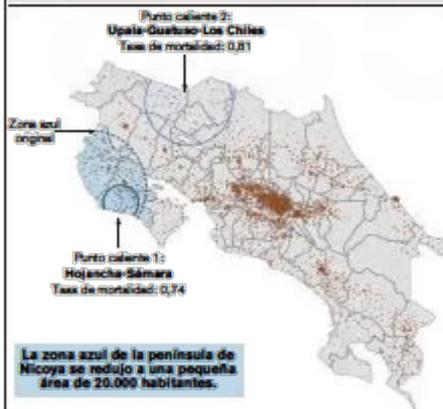
CIFRAS EN AÑOS: Japón, Costa Rica, Nicoya



FUENTE: ESTUDIO DEL DEMÓGRAFO LUIS ROSERO BIXBY. INFOGRAFÍA / ICA

LONGEVIDAD ALTA

Las nuevas zonas azules



Nota: Cada punto es un tipo de estudio y el tamaño de los puntos se proporcional al número de habitantes. FUENTE: ESTUDIO DEL DEMÓGRAFO LUIS ROSERO BIXBY. INFOGRAFÍA / ICA

desde la década de los 90 (2,8 años) y en la primera década del siglo XXI (1 año).

¿Y las nicoyanas? Rosero Bixby es enfático al asegurar que desde que se descubrió la zona azul en Nicoya, la "longevidad excepcionalmente alta" se detectó solo entre los hombres y no en las mujeres. Aseguró que aún desconocen por qué ocurre así.

En el caso de las nicoyanas mayores de 60 años, la esperan-

za de vida siempre ha sido mayor al resto del país, pero por debajo de sus pares japonesas. No obstante, esa brecha con las asiáticas se ha hecho más grande con el paso de los años.

En 1990, la esperanza de vida de una mujer de 60 años era de 26,8 años y la diferencia era de 1 año con su par de Japón. En el 2000, esa brecha aumentó a 2,4 años y en el 2010 volvió a ascender hasta 2,9 años, es decir, que casi se triplicó.

Si solo se compara a las

nicoyanas con el resto de las áreas, la diferencia en cuanto a la esperanza de vida de las mayores de 60 años también se acorta con el pasar de los años. En 1990 era de 1,5 años, en el 2000 bajó a 0,8 años y en el 2010 es de tan solo 0,3 años, o sea, casi iguales, sin mostrar una diferencia sobresaliente.

¿Por qué desaparece? Luis Rosero Bixby dijo desconocer las causas por las cuales está desapareciendo la zona azul en la península de Nicoya, como también admitió desconocer por qué esa región tenía una "longevidad excepcionalmente alta".

"Es la pregunta del millón que nunca pudimos responder: ¿Por qué la zona azul de Nicoya era una zona azul? Tenemos algunas pistas: que el estrés, la dieta; pero realmente nunca tuvimos una explicación completa y nunca lo sabremos. Ahora tampoco sabemos por qué se da el efecto inverso", afirmó el demógrafo y salubrista.

No obstante, insistió en que es producto de un cambio generacional. "Los efectos generacionales se forjan a lo largo de toda una vida. Entonces, estas generaciones nacidas después de 1990, a lo largo de toda su vida han tenido influencias y situaciones diferentes a las generaciones más viejas y eso les ha llevado a la situación actual."

"Si me preguntan: ¿Y qué podemos hacer para evitar que Nicoya deje de ser una zona azul? La respuesta sería que prácticamente no podemos hacer nada, porque estas generaciones, la nacida en la década de los 40, por ejemplo, ya viene así."

"Uno puede especular que situaciones como el sedentarismo, la obesidad y el estrés, pueden ser lo que ha cambiado en las generaciones y el desarrollo a lo largo de muchos años. No es porque se abrió un McDonald's en 1910 que esto cambió, no."

"Son influencias que estas personas nacidas en los 40 han tenido en la década de los 60, 70, 80, etcétera. Es algo de larga data que se ha venido forjando en estas nuevas generaciones", explicó Rosero Bixby.

Datos. La investigación ya fue aceptada y está en revisiones previas a su publicación en la revista de demografía del *Muir Planck Institute*, de Alemania. El estudio se hizo con una base de datos de 550.000 adultos costarricenses nacidos antes de 1960 que tienen un registro de defunción entre 1980 y el 2020, o bien, que figuran en al menos dos padrones electorales de las nueve elecciones presidenciales realizadas desde 1990 hasta el 2022.

Los registros del Tribunal Supremo de Elecciones (TSE) fueron vinculados con los registros de nacimiento, también del TSE, para obtener la edad exacta de las personas. ■

Nueva zona azul surgiría en 3 cantones de zona norte

Natasha Cambronero
 natasha.cambronero@lanacion.com

Un estudio del demógrafo Luis Rosero Bixby concluyó que en el país podría estar surgiendo una nueva zona azul, donde la esperanza de vida de sus habitantes es superior al resto.

Rosero Bixby es la misma persona que en el 2004, desde la dirección del Centro Centroamericano de Población, de la Universidad de Costa Rica (UCR), detectó la zona azul de la península de Nicoya, en Guanacaste.

Ahora, tras analizar las bases de datos de defunciones y nacimientos y cruzarlas con los padrones electorales del Tribunal Supremo de Elecciones (TSE), el experto —quien es conocido como el padre de la demografía en Costa Rica—, halló lo que podría ser una segunda zona azul en el territorio nacional.

Su investigación detectó un nuevo punto caliente, donde la tasa de mortalidad de los mayores de 60 años es mucho más baja que el promedio nacional. Es de 0,81, o sea, un 19% más baja en tres cantones de Alajuela, cercanos a la frontera norte. Específicamente, se trata de Upala, Los Chiles y Guatuso.

Si bien Rosero Bixby insiste en que aún hay que hacer más estudios para determinar si realmente se trata de una nueva zona azul, lo cierto es que él cree que es un primer buen indicio de que algo fuera de lo común está sucediendo en esa zona.

"Con estos datos, yo creo que hay que esperar un poco más para tener conclusiones más definitivas, pero definitivamente es algo que conviene investigar. Así como emergió la zona azul de Nicoya, creo que ahora valdría la pena comenzar a estudiar qué está pasando ahí."

"Habría que descartar que no sea un efecto de datos distorsionados. Quizás sea la emergencia de una nueva zona azul", concluyó el demógrafo y salubrista.

Su investigación también determinó que la zona azul en la península de Nicoya se está reduciendo y podría desaparecer en unos 20 años. ■



Upaleños durante una celebración municipal realizada en marzo del 2023. CORTESA