

# Comenzando 2023 con Mejor Salud

*01 de febrero de 2023*

**A medida que comenzamos un año nuevo tratando de recuperarnos de la pandemia de COVID-19, es importante buscar todos los medios posibles para mantenerse saludable.**

Para demostrarlo, los siguientes tres libros ayudan a ilustrar el impacto de la dieta, la salud física general y la actitud mental para lograr los mejores resultados.

## Lecciones de las Zonas Azules

He mencionado las Zonas Azules varias veces en mis blogs anteriores.

Como lo describe Sandee LaMotte de CNN en "Vive más tiempo con estos platos de las 'zonas azules' en Estados Unidos:"

"En unas pocas comunidades únicas en todo el mundo, las personas viven vidas largas y saludables, hasta los 100 años o más. Apodadas 'zonas azules', los residentes de estas áreas comparten un entorno y un estilo de vida común que los científicos creen que contribuyen a su longevidad".

Entre las zonas azules identificadas se encuentran la isla de Ikaria en Grecia; la región de Barbagia de Sardinia en Italia; la Península de Nicoya en Costa Rica; Okinawa, Japón; y Loma Linda, California.

Dan Buettner fue el primero en llamar la atención sobre las zonas azules y enfatiza que para las personas que viven hasta los 100 años, no se trata solo de la dieta. Se trata de compartir un entorno y un estilo de vida común que incluyen caminar (o andar en bicicleta) regularmente, cuidar el jardín, vivir con familiares y amigos cercanos, tener un propósito en la vida y, muchas veces pertenecer a un grupo social o religioso.

Como parte del estilo de vida de la zona azul, la dieta es obviamente importante, como lo explica Buettner en su nuevo libro, *The Blue Zones American Kitchen: 100 Recipes to Live to 100*.

Los cinco pilares de las dietas de la zona azul son: cereales integrales, verduras de temporada, tubérculos, frutos secos y alubias.

La dieta de la zona azul es una variación de la dieta mediterránea ampliamente recomendada, pero con menos pescado y carne. Los quesos son de leche de cabra o de oveja. Se han incluido elementos notables en algunas zonas, como las batatas moradas en Okinawa, que se consideran especialmente saludables. Comúnmente se preparan guisos y sopas.

Cambiar a este tipo de dieta ciertamente no es insignificante. Sin embargo, avanzar en esa dirección paso a paso sin duda tendrá un impacto. ¡Ten en cuenta la necesidad de cambios en el estilo de vida, si es posible, también!

## Respirar correctamente

Un libro best-seller del New York Times de James Nestor llamado *Breath: The New Science of a Lost Art* comienza con este consejo: "No importa lo que comas, cuánto ejercicio hagas, cuánto delgado, joven o fuerte seas, nada de eso importa si no estás respirando correctamente.

Tu primera reacción podría ser: "¿Hay un libro completo sobre esto?" La respuesta es sí, ¡y por eso es un éxito de ventas del New York Times!

Este es realmente un libro extraordinario que enfatiza que debes respirar por la nariz, y NO por la boca. Las razones detrás de esto son realmente fascinantes e ilustran lo fácil que es no usar nuestro propio cuerpo correctamente.

Los puntos clave incluyen respirar por la nariz, filtrar el aire entrante y calentar el aire a temperatura ambiente, ambos muy importantes. Además, puedes controlar el proceso de respiración, incluida la profundidad y la duración de la inhalación de la respiración entrante, así como cuando exhalas, que también son muy importantes.

Todos estos detalles tienen impacto. Recomiendo totalmente la lectura de este libro. Estoy convencido de que es fundamental prestar atención a cómo respiramos. Parece que el número mágico de un flujo continuo de inhalaciones y exhalaciones es 5,5 (básicamente 6) por minuto, si es posible, para lograr los máximos beneficios. Esto trae oxígeno a tu cuerpo tanto como sea posible, eliminando el dióxido de carbono.

Los resultados de la investigación y los ricos detalles del contexto histórico y las profundas raíces filosóficas de los procesos correctos son realmente fascinantes y buenos para entender. Todos estamos muy ocupados, pero en este caso, ¡es importante enfocarte en lo que haces en cada momento de tu vida!

## Disfrutar de las aves y liberarse del estrés

Este tema puede sorprenderte, pero es algo que todos podemos hacer.

Un nuevo libro de Joan E. Strassmann llamado *Slow Birding: The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard* (Observación lenta de aves: el arte y la ciencia de disfrutar de las aves en tu propio patio trasero) ilustra cómo puede ser tan gratificante disfrutar de las aves en tu propio patio trasero o incluso desde la ventana.

Es posible que no te hayas dado cuenta de cuántos tipos de pájaros hay en tu barrio y cuántos vienen a tu patio trasero. Con la ayuda de un comedero especial para pájaros que toma fotos e identifica cada tipo de ave, la autora notó 70 tipos diferentes que visitaban su patio.

Las aves pueden ser arrendajos azules, petirrojos, reyezuelos, sinsontes y currucas, por ejemplo. Querrás ver más y más tipos de aves a medida que avanzas.

En el libro, Strassmann destaca las historias de 20 pájaros, informes fascinantes que nos conectan con la naturaleza, lo "salvaje" justo afuera de las ventanas de nuestra cocina. Con nuestras vidas mimadas, es chocante comprender los muchos desafíos que enfrentan nuestros pequeños y preciosos vecinos.

Saber lo que está pasando en el vecindario es un control de la realidad, especialmente porque las temperaturas, las plantas y muchas otras cosas están cambiando.

Una vez más, recomiendo conseguir un comedero para pájaros, incluso una casa para pájaros que les encanta a algunos pájaros. No te arrepentirás de esta conexión adicional con la naturaleza. Distráera tu atención del estrés del día a día.

## Conclusión

Es muy recomendable mantener la mente alejada de los problemas del día y concentrarse en lo que puede mejorar su salud para 2023. ¡Comer tantos alimentos saludables como sea posible, respirar por la nariz y prestar atención a los pájaros en tu patio puede ser un excelente comienzo para el nuevo año!