

# *El secreto japonés para vivir 100 años*

---



Por: Iramsy Peraza Forte

La Habana, 29 ago (RHC) Tras la muerte hace pocos días de la persona más anciana del mundo, la japonesa Chiyo Miyako de 117 años, el "título" recayó en una coterránea, Kane Tanaka, de 115.

Los japoneses son conocidos por su constancia y estilo de vida equilibrado, dos de las claves para una vida larga y sana por lo que no es de extrañar que un 12,5 por ciento de su población supere los 75 años o más y otro dos por ciento cruzó la curva de los 90.

De hecho, el país del Sol naciente tiene la mayor proporción de centenarios del mundo, con más de 67 mil personas que superan el siglo de vida.

Pero esa cifra significa también un desafío social, político y económico para la tercera potencia mundial, con 127 millones de habitantes.

Cuando las autoridades niponas comenzaron a recopilar estos datos en 1963, el número de ciudadanos con más de un siglo de vida ascendía a 153, cifra que 35 años después, en 1998, superaría por primera vez los 10 mil.

De acuerdo con el último informe del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar, esa tendencia continuará principalmente por los avances médicos y la concientización de los japoneses sobre los estilos de vida poco saludables.

Durante décadas, científicos de todo el mundo se han interesado por el secreto de la longevidad de los nipones y estudiaron minuciosamente los elementos que diferencian los hábitos de vida de esta región del resto del mundo.

Aunque mucho se ha especulado sobre la incidencia de la dieta, baja en grasa y rica en vegetales y pescado, los expertos consideran que sería simplificar demasiado un fenómeno más complejo.

Estudios del Instituto de Gerontología y del Centro para la investigación de Supercentenarios de Tokio concluyeron que los factores para la longevidad van desde la propia genética, la crianza, el desenvolvimiento social, el ejercicio físico, hasta el clima de la zona de residencia y la calidad de los servicios sanitarios.

Aun así la alimentación es uno de los focos que más atención atrae y en El método japonés para vivir 100 años, un libro de la periodista Junko Takahashi, decenas de centenarios japoneses afirmaron que comer pocas cantidades, masticar mucho los alimentos y balancear el pescado con la carne, son algunas de las claves para superar un siglo de vida.

Si bien cumplir 100 es una bendición y así lo celebran los japoneses, mientras más ancianos hay en el país mayor es la carga de seguridad social para la población laboralmente activa.

En 2017, la demografía decreció por séptimo año consecutivo y el más reciente censo realizado evidenció que en los últimos cinco años, Japón perdió casi un millón de personas.

Datos del Ministerio de Asuntos Interiores señalan que de la población total, el 27 por ciento son mayores de 65 años, un serio problema para las autoridades japonesas por el costo que tiene, no solo a nivel de protección y seguridad social, sino también para el sistema productivo.

Proyecciones del gobierno apuntan que para 2060 el número de habitantes se reducirá a 87 millones, de los cuales casi 40 por ciento estará en la tercera edad.

El rápido envejecimiento en la nación asiática incide directamente en la economía y obliga a buscar alternativas para sostener los índices de crecimiento de Japón.

A largo plazo, el envejecimiento repercutirá en los gastos del presupuesto del país y el gobierno pronostica para 2025 un desembolso de hasta el 27 por ciento del Producto Interno Bruto en bienestar social.

Ante esta situación, también se buscan mecanismos para poder subsanar a corto y mediano plazo los efectos adversos que esta situación tiene para la economía y para sostener la posición de Japón en el escenario internacional.

Entre las medidas para contrarrestar la tendencia, el ejecutivo del primer ministro, Shinzo Abe, estableció como prioridad impulsar la tasa de natalidad a través de incentivos fiscales y facilidades para el cuidado de los niños, sobre todo entre el número creciente de mujeres trabajadoras.

Las Abenomics, una serie de medidas económicas impulsadas por el gobernante nipón, aspiran solventar este problema de manera integral, para sacar al país del estancamiento.

La estrategia definida en 2016 para enfrentar la cara negativa de la longevidad tiene también un enfoque humano y trata de ofrecer oportunidades en la vejez.

Encontrar nichos laborales donde las personas mayores puedan seguir siendo útiles al país e incrementar aumento sus ingresos generales, incluida la pensión, es uno de los objetivos.

El “Plan de Compromiso Dinámico de Todos los Ciudadanos de Japón”, implica asegurar que las personas puedan mantenerse de manera voluntaria vinculadas al sistema laboral.

También el gobierno considera poner en marcha un proyecto para apoyar y desarrollar un entorno para que las empresas que continúen empleando a ciudadanos después de los 65 años. **(Fuente: [PL](#))**

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/170231-el-secreto-japones-para-vivir-100-anos>



**Radio Habana Cuba**