



LA PIRÀMIDE DE LA LONGEVITAT

MARIA PUNTÍ

La guia definitiva per recuperar
la vitalitat tenint cura de
tu mateix des de dins.

Columna

MARIA PUNTÍ RODÀ
LA PIRÀMIDE DE
LA LONGEVITAT

La guia definitiva per
recuperar la vitalitat tenint cura
de tu mateix des de dins

TÍTOL ORIGINAL: *LA PIRÁMIDE DE LA LONGEVIDAD*
PRIMERA EDICIÓ: FEBRER DEL 2024
© MARIA PUNTÍ RODÀ, 2024
DRETS D'EDICIÓ NEGOCIATS A TRAVÉS D'ASTERISC AGENTS
© DEL PRÒLEG: ANTONIO HERNÁNDEZ, 2024
© DE LA TRADUCCIÓ: JUDIT RODÀ PANADÈS, 2024
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-3147-7
DIPÒSIT LEGAL: B. 507-2024
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62
IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDEX

PRÒLEG	11
INTRODUCCIÓ	14
El concepte de la longevitat saludable	14
Com podem viure més anys?	17
Què hem de fer per cuidar-nos? Quins conceptes hem de conèixer quan busquem tenir una longevitat saludable?	18
Què és això de la inflamació?	20
I. ESTRÈS, L'ASSASSÍ SILENCIÓS.	25
La dieta és el factor determinant en la longevitat?	25
Com viuen a les zones més longeves del món?	30
La societat del pilot automàtic	41
Impacte del cortisol i altres hormones de l'estrès	43
Distrès: quan el cos posa el fre de mà	47
Oxitocina, la poderosa hormona de l'amor	51
Com reduir l'estrès i estimular el nervi vague	53
Adaptògens per reduir l'estrès	64
Recorda	70

2. QUÈ HI POSO AL PLAT?	72
Els nostres avantpassats no feien dieta.	
Què ha canviat?	72
Moltes calories, pocs nutrients	74
Construeix el teu plat de la longevitat saludable . . .	81
Secció de mites i controvèrsies sobre les proteïnes. . .	91
Menja menys, viu més.	114
Recorda	121
3. DESINFLAMA ELS TEUS BUDELLS	125
La microbiota, moda o realitat?	125
Test d'avaluació digestiva: la teva caca parla de tu . . .	129
Tenir gasos molestos no és normal	129
La cura de la mucosa	133
Eix intestí-cervell	138
Detonants de la microbiota	142
Tipus de disbiosi	152
Com puc saber si tinc intoleràncies alimentàries . .	156
Sobre el gluten	159
La gran estafa de l'intestí irritable	162
Adeu al restrenyiment crònic	167
Guia de probiòtics.	169
El cas de la Rut.	172
Recorda	174
4. MÉS FORÇA, MÉS VIDA	175
Malalties cròniques i sedentarisme	175
Activitat física versus exercici físic	177
Obesitat, és qüestió de genètica?.	182
El múscul i la força, el secret de la longevitat. . . .	191
Mai no és tard per començar-se a entrenar	196
No et falta energia, et falten mitocondris!	201

Mites sobre l'entrenament	205
Activitats per mantenir-te actiu	209
Recorda	212
5. REGULA ELS RITMES CIRCADIARIS	214
Dorm millor, viu més	214
Gens rellotge i nucli supraquiasmàtic	215
Cronodisrupció i malalties relacionades.	217
Causes de l'insomni.	220
Guia per regular els bioritmes	222
Cronotips versus ritme circadiari	225
Recorda	228
6. EL PODER DELS BANYS DE BOSC	230
La natura com a bàlsam	230
«Shinrin yoku»: teràpia de bosc	232
Els fitoncides, l'idioma dels arbres.	234
Efectes nocius de la pol·lució	235
El sol, la millor vitamina	237
«Grounding», medicina al teu abast.	247
Activitat física	248
Porta la natura a casa	249
Recorda	251
Reflexions finals	252
AGRAÏMENTS	255
BIBLIOGRAFIA	257

ESTRÈS, L'ASSASSÍ SILENCIÓS

Somriu, respira i ves a poc a poc.

THICH NHAT HANH,
monjo budista vietnamita
i activista per la pau

LA DIETA ÉS EL FACTOR DETERMINANT EN LA LONGEVITAT?

Com a professional de la salut, no m'estranya que estiguis confós respecte al que has de fer per cuidar-te i prevenir l'aparició de malalties. Una de les primeres idees que ens ve al cap quan parlem de longevitat és la dieta.

Les xarxes socials estan plenes d'informació, moltes vegades contradictòria, que ens acaba angoixant i fa que ens sentim perduts. Et sona allò que sembla que «ja no es pot menjar res»? Uns diuen que la carn és cancerígena, d'altres que la llet és molt dolenta i n'hi ha que

diuen que els ous col·lapsen les artèries. És comprensible que et facis un embolic!

D'entrada, hem de comprendre que no hi ha, ni hi haurà mai, una dieta universal per a tots els éssers humans, és impossible. El metabolisme i el sistema immunitari de cada persona respon de manera diferent davant els aliments. A més, cadascun de nosaltres té unes necessitats, un metabolisme i una genètica individual. No podem pretendre que hi hagi un tipus d'alimentació igual per a totes les persones.

Et posaré un exemple: a en Joan, que té una mica de sobrepès i un dia a dia molt sedentari, no li hauria de servir la mateixa nutrició que a l'Anna, que fa exercici físic cinc dies a la setmana, té una massa muscular correcta, una feina molt activa i és intolerant a la lactosa. Les necessitats i l'estat de salut de cada subjecte són molt diferents i, per tant, la nutrició hauria de ser diferent. Molt probablement si en Joan s'alimentés com l'Anna, i viceversa, tots dos es trobarien malament i incòmodes.

Hi ha certs aliments que sabem que sí que són perjudicials per a tothom a llarg termini. Per exemple, la majoria de nutricionistes i dietistes estem d'acord a afirmar que el consum habitual d'alcohol, carn processada, olis vegetals i productes rics en greixos hidrogenats presents en la brioixeria industrial i els aliments processats són perjudicials per a la salut. Això és així perquè hi ha molts estudis científics que relacionen el consum habitual d'aquests aliments amb una predisposició més gran a desenvolupar malalties inflamatòries cròniques.

També es dona l'extrem oposat: encara que el con-

sum habitual de productes processats es relacioni amb malalties cròniques, això no vol dir que passi si en fem un consum moderat i puntual. Moltes persones que comencen a menjar sa seguint aquestes premisses poden acabar tenint problemes en la conducta alimentària per la restricció excessiva i, en conseqüència, estrès i compulsió pel menjar, cosa que acabarà afectant la seva salut mental i emocional. Per tant, cap extrem no és bo.

Jo també em vaig trobar amb la situació de comptar cada calorica que consumia; somiava que em «saltava la dieta» durant el cap de setmana i sentia molta ansietat pel menjar, i això em provocava un gran malestar i una lluita interna constant amb mi mateixa. Hi ha molts casos com el meu que no deriven en un TCA (bulímia i anorèxia), però que sí que afecten negativament la qualitat de vida i les relacions socials.

Per sort, gràcies al treball personal i psicològic vaig aconseguir canviar la meua relació amb el menjar, flexibilitzar l'alimentació i entendre que és molt important prioritzar la salut mental. Tot i que, per descomptat, hem de tenir cura de l'alimentació i l'entrenament, el menjar no s'ha de convertir en un esclavatge i encara menys en una font més d'estrès: ja en tenim prou amb el dia a dia!

L'alimentació és molt més que menjar

El menjar és present en totes les celebracions i quan parlem d'alimentació hem de tenir en compte que en la majoria dels països els esdeveniments socials solen estar molt lligats als dinars o els sopars. I quan parlem de

nutrició no parlem només d'aliments, sinó que també és una forma de relacionar-nos i de nodrir-nos emocionalment.

La manera d'alimentar-nos està molt lligada a les emocions: mengem per tristesa, per estrès, perquè aquell aliment ens recorda algú o alguna cosa especial; mengem per desamor o perdem la gana en situacions estressants. La manera com una persona es relaciona amb el menjar ens diu molt de com se sent, o ens permet identificar que està passat un mal moment. Prendre consciència de les emocions que hi ha al darrere de la relació que tenim amb el menjar ens ajuda a atendre la nostra salut emocional de manera comprensiva i amable.

Te'n posaré un exemple. Fa uns quants anys vaig treballar en un centre on la gent gran anava a entrenar-se i jo els assessorava en termes de nutrició. Recordo que un dia va entrar una senyora d'uns seixanta-cinc anys perquè l'ajudés a baixar de pes: estava molt frustrada perquè no ho aconseguia. Ella se sentia malament perquè a la nit no podia evitar menjar galetes i tenia una dieta força desordenada, menjava poc i a deshora.

Una altra dietista potser li hauria dit que menjar galetes a la nit no és adequat i li hauria explicat que els sucres simples i els aliments processats no són recomanables per al consum diari. Abans de jutjar o canviar els seus hàbits, li vaig preguntar per la seva vida, per la família, pels nivells d'estrès o preocupació. Em va explicar amb veu tremolosa i gairebé plorant que s'havia quedat vídua feia poc i que se sentia molt sola. Em va

explicar amb tristesa que amb el seu marit solien asseure's al sofà a veure la televisió i es menjaven aquelles galetes junts.

Aquelles galetes la reconfortaven, li recordaven el seu marit i els moments que passaven junts. Com podia prohibir-li que mengés galetes?

Vam decidir començar teràpia psicològica per ajudar-la a superar aquell moment tan dolorós. Juntes vam reordenar l'alimentació perquè mengés més i escollís aliments nutricionalment densos, incrementant l'aportació de proteïna i verdura (que són altament saciants) durant el dia per no arribar amb tanta gana a la nit com li solia passar. També li vaig recomanar caminar més i continuar fent exercici físic.

Amb el temps, la Rosa va aconseguir millorar la forma física, guanyar massa muscular, perdre una mica de greix i, sobretot, sentir-se més a gust amb ella mateixa.

No serveix de res canviar una dieta o prohibir un aliment si no tenim en compte la salut mental, el descans i l'exercici físic. Que la Rosa mengés galetes o no, no marcava la gran diferència, calia ajustar i individualitzar el seu estil de vida perquè aconseguís els objectius mantenint la pau mental.

La dieta per a tothom no existeix, hi ha protocols nutricionals ajustats a cada individu.

La dieta és el més important per a una longevitat saludable?

Tot i que és innegable que la dieta és fonamental, després d'anys d'experiència amb diversitat de pacients i d'estudiar en profunditat els factors relacionats amb la longevitat, m'he adonat que no és el més important. Sí, ho has llegit bé. Quin és, aleshores, el factor determinant de les regions més longeves? Ho veurem.

COM VIUEN A LES ZONES MÉS LONGEVES DEL MÓN?

Davant tanta sobreinformació i opinions diverses, sempre m'ha interessat esbrinar què tenen en comú les regions on viuen les poblacions més longeves del món i les regions on hi ha menys incidència de malalties cròniques. Què mengen aquestes persones? Com es comporten? Quin és el seu dia a dia?

Les zones més longeves del món

Les anomenades «zones blaves» són regions del món on els habitants són més longeus i superen en dècades l'esperança de vida mundial. A més, tenen les taxes més baixes de malalties modernes com la demència o el càncer, que, en canvi, van en augment a la resta del món. Algunes de les zones blaves són Okinawa, al Japó; l'illa d'Icària, a Grècia; la Barbaja, a Sardenya, i

Loma Linda, a Califòrnia. Per exemple, a Icària, sis de cada deu habitants tenen més de noranta anys.

Una altra regió molt destacada és Ourense, a Galícia, on per cada 100.000 habitants, 75 són centenaris; i fins i tot en alguna comarca, com Terra de Celanova, hi viuen 252 persones centenàries per cada 100.000 habitants, una barbaritat. A més, segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE) aquesta tendència augmenta des de fa dos segles.

D'altra banda, cal destacar les tribus ianomami (al Brasil i Veneçuela) i hadza (a Tanzània), que tenen la microbiota intestinal més diversa del planeta, fet que es relaciona amb un millor estat de salut i longevitat. A més, l'obesitat, la diabetis, l'arterioesclerosi i la hipertensió, que abunden a les societats modernes, hi són molt menys prevalents.

Finalment, en l'estudi de les regions més longeves del món no ens podem oblidar del fenomen de Roseto, a Pensilvània. Els seus habitants són ben coneguts pel fet de ser l'única regió dels Estats Units amb índexs baixíssims de malalties cardiovasculars als anys cinquanta del segle passat. Tot i tenir el mateix estil de vida que la resta de nord-americans, amb un alt consum de tabac i d'aliments processats, els forts llaços de la comunitat, el suport familiar i el sentit d'un propòsit a la vida els aportava una pau interior que els va protegir de les malalties cròniques modernes que patia la resta del continent.

Això ens hauria de fer reflexionar, oi? Per què en algunes regions la prevalença de les malalties modernes augmenta i en d'altres pràcticament no n'hi ha casos? Potser estem fent alguna cosa malament, potser sí que

hi ha una manera de prevenir les mal anomenades «malalties modernes» i no és qüestió de tenir «mala sort».

La longevitat i l'envelliment saludables d'aquestes regions no s'han atribuït a la dieta, sinó sobretot als factors socials que les diferencien del frenètic estil de vida modern. Aleshores, què tenen en comú totes aquestes regions? Ho veurem.

Activitat física regular

A les zones més longeves, i el que encara és més important, amb més absència de malalties cròniques, la població és molt activa. Fan caminades diàries, jardineria, feines domèstiques i altres formes de moviment natural. No necessàriament fan exercicis intensos, però sí que tenen un ritme diari que els manté actius.

Hi ha molts estudis que relacionen el sedentarisme i el sobrepès amb l'increment exponencial de malalties cròniques, de manera que promoure el moviment dels individus és fonamental.

Si ens fixem també en les tribus dels hadza i els ianomami, tenen una massa muscular molt bona i un percentatge baix de greix, perquè per mantenir l'estil de vida caçador recol·lector és indispensable estar en bona forma física. Altrament, no podrien caçar, transportar material i enfilarse o caminar per recol·lectar aliments. El treball de la força, la velocitat i la resistència formen part del seu estil de vida des de sempre.

A Ourense les taxes d'obesitat també són molt baixes, i en gran part això és gràcies a l'activitat física que

comporta el fet de viure en una àrea rural i treballar en tasques del camp que impliquen el moviment constant i el treball de la força i la destresa.

Solem passar molt de temps asseguts seguint un estil de vida sedentari. La majoria estem moltes hores davant de l'ordinador, i per això és important tenir en compte que, per evitar la malaltia i viure d'acord amb el que l'ésser humà necessita, haurem de buscar aquest moviment natural que hem desenvolupat durant gran part de la nostra existència. Com ho podem fer? Doncs mirant de pujar escales i evitar l'ascensor, anant als llocs caminant, fent passejades per la naturalesa, carregant la compra, anant al gimnàs... movent-nos tant com puguem.

Dieta saludable

Els habitants de les regions més longeves i lliures de malalties modernes s'alimenten a base de productes d'un alt valor nutricional: vegetals plens de vitamines, lactis fermentats d'ovella o cabra, tubercles, fruites, peix i adobats. No mengen productes ultraprocessats ni consumeixen habitualment alcohol; com a molt, una copa de vi negre de manera puntual. A més, mengen amb moderació, i trien productes de temporada i de proximitat.

En el capítol de nutrició, hi trobaràs més informació sobre la nutrició a les zones més longeves.

Contacte amb la natura

Anar a espais naturals (la muntanya, el mar o fins i tot un parc) redueix els nivells de cortisol i altres hormones de l'estrès i, per tant, redueix la inflamació.

Molts estudis han demostrat que el fet d'estar a la naturalesa s'associa amb taxes més baixes de depressió i ansietat. A més, l'exposició a la llum natural es relaciona amb una millora del funcionament dels ritmes circadianis, cosa que està relacionada amb una longevitat més gran.

Els habitants de les zones blaves passen molt de temps a l'exterior i, en la majoria de casos, viuen en entorns més aviat rurals on disposen d'espais naturals propers.

Espiritualitat

Si bé l'espiritualitat i les creences religioses només són un dels molts factors que poden contribuir a la longevitat de les zones blaves, se sap que hi tenen un paper crucial.

Les pràctiques espirituals (siguin religioses o no) promouen la cura del proïme, l'empatia, l'escolta, la capacitat de perdonar i l'amor. I, com sabem, això augmenta la producció d'oxitocina, l'hormona de l'amor al proïme, que redueix el cortisol i, per tant, genera un efecte antiinflamatori.

Investigacions recents han demostrat que la participació religiosa es pot associar amb beneficis per a la

salut, com ara taxes més baixes de depressió i ansietat i, fins i tot, una esperança de vida més llarga. Això pot ser per molts factors, com el suport social i el sentit de comunitat, que podrien provenir de la participació en comunitats religioses, així com els efectes positius de les creences en un ésser superior que té cura de nosaltres i que ens alleuja el sentiment de solitud.

En una de les regions blaves, la península de Nicoya, a Costa Rica, les pràctiques religioses i espirituals com el catolicisme i les tradicions indígenes es continuen practicant. Els experts assenyalen que aquestes pràctiques contribueixen a proporcionar un sentit de propòsit, a més de promoure les connexions socials.

Ara que cada cop treballem més des de casa i en condicions aïllades que limiten la interacció social, és important buscar l'espai per estar amb la família i els amics. La manca de connexió fa que les persones siguin més vulnerables davant la depressió, l'ansietat i altres comportaments antisocials.

Tribu i llaços familiars

A les regions de les zones blaves se solen veure famílies multigeneracionals vivint juntes. També va ser un factor decisiu per als habitants de Roseto. Una combinació de deure familiar, afecte genuí i respecte per la gent gran manté les persones centenàries en aquestes àrees del món amb les seves famílies durant tota la vida. Com a resultat, els avis interactuen diàriament amb els nets, i això ofereix beneficis tant als grans, que se senten

acompanyats, com als pares i els fills, que reben el suport i l'ajuda dels éssers estimats.

A Okinawa, per exemple, es practica una forma de culte als avantpassats anomenada *moai*. El concepte de *moai* es basa a formar grups d'amics que es donen suport mútuament en la recerca d'un estil de vida saludable. Aquests grups es reuneixen regularment per dur a terme activitats físiques, com ara caminar, fer exercici o practicar alguna forma d'art marcial. També comparteixen àpats saludables i promouen la connexió social i emocional. Passar temps de desconexió amb els amics, amb la tribu, és una necessitat vital de l'ésser humà.

Descans i gestió de l'estrès

A les zones blaves es valora molt el temps dedicat a la introspecció i al descans. Tampoc s'autoimposen ser extremament productius ni tenen propòsits de vida tan exigents com els de la societat contemporània. No viuen ràpidament com si la vida s'acabés demà, cosa que afegeix una pressió enorme al dia a dia. El seu propòsit de vida és simplement viure i tenir cura de la comunitat.

Els habitants de les regions més saludables practiquen tècniques de relaxació com el ioga, la meditació o les activitats a l'aire lliure per reduir l'estrès i promoure el benestar psicoemocional.

Els habitants d'Icària, per exemple, solen fer la migdiada cada dia. Els estudis demostren que les migdiades de vint minuts poden millorar la memòria i revertir els

efectes del deteriorament del rendiment causats per la sobrecàrrega sensorial. El millor moment per fer una migdiada és entre sis i vuit hores després de llevar-se, i la durada ha de ser de vint minuts o un cicle complet de son de noranta minuts.

Meditació i oració

L'oració és un component indispensable en totes les religions. Per exemple, a Bali, on he viscut durant tres anys, els balinesos hindús dediquen cada matí uns minuts a beneir els déus. Preparen unes ofrenes amb flors, menjar i encens, que col·loquen en diverses parts de la casa, i resen una petita oració en grup o individual en agraïment als déus.

També practiquen cerimònies religioses sovint, i fins i tot un dia a l'any, el Nyepi, no es permet que ningú surti de casa ni treballi, perquè per a ells és important dedicar un dia sencer únicament a la introspecció, al descans i al temps en família. Això els proporciona pau interior, i ells mateixos t'ho expliquen i fins i tot ho pots veure en la seva expressió. Tot i no tenir el mateix estatus econòmic que els països desenvolupats, viuen amb molta més calma i serenitat que nosaltres.

Aquest tipus de pregàries, presents en totes les religions, ens ajuden a dedicar uns quants minuts del dia a calmar la nostra ment desfermada —que es passa el dia viatjant del futur al passat i del passat al futur—, per portar-nos al present i proporcionar-nos un estat

de calma. Aquest és realment l'objectiu de la meditació; no es tracta de deixar la ment en blanc, sinó d'aprendre a conviure amb els pensaments sense jutjar-los ni deixant-te endur per ells, sentint-te a gust amb tu mateix.

No cal que siguis creient de cap religió: la meditació i el ioga també redueixen l'estrès i milloren la salut mental. Un estudi va fer evident que quinze minuts de *hatha yoga* al dia fan que es redueixi significativament l'estrès mental, augmenti el neurotransmissor calmant GABA i es reguli positivament el sistema nerviós.

Dedicar uns quants minuts al benestar mental no és una pèrdua de temps, com molts es pensen. Si una persona viu en una batalla interior constant, li resultarà molt més difícil gaudir de la vida, viure desinflat i sentir-se bé amb ell mateix i amb l'entorn.

Compartir alleuja

Fa anys vaig llegir el llibre *La solució telòmer*, d'Elizabeth Blackburn i Elissa Epel. Com hem vist, els telòmers són una mena de «taps» que protegeixen els extrems dels cromosomes per evitar que es desgastin o s'emboliquin. L'estrès crònic escurça els telòmers i l'esperança de vida. Blackburn i Epel expliquen que en un experiment van observar que les mares que podien compartir les experiències i preocupacions personals amb altres mares mostraven nivells més baixos d'inflamació i nivells més elevats de telomerasa (un indicador de longevitat i salut). Per descomptat, aquestes mares

corrien menys risc de patir depressió, a diferència d'aquelles que no tenien amb qui compartir les preocupacions i vivències.

T'ha passat alguna vegada que t'has sentit en pau després d'explicar un tema que t'amoïnava a una persona del teu entorn més íntim o al terapeuta? Compartir no vol dir que l'altre ens hagi de donar la solució, compartir ens ajuda a externalitzar el que pensem i a aclarir les idees, ens ajuda a comprendre'ns i alleujar les emocions.

No tinguis por de ser percebut com a vulnerable o feble, no has d'explicar les teves coses personals a persones que saps que no t'entendran, però convé tenir a prop algú de confiança amb qui puguis desfogar-te sense sentir-te jutjat, tant si és un amic, un familiar o un psicòleg. Com a éssers socials que som, ens nodrim de vincles, i compartir fa que ens sentim visibles i reconeguts, estimats: la necessitat més bàsica que té l'ésser humà.

En el meu procés de creixement personal, la teràpia psicològica ha estat clau en molts moments de la vida: m'ha ajudat a aclarir els pensaments, a posar prioritats i a guanyar seguretat en mi mateixa, i això s'ha vist reflectit positivament en les meves relacions i en l'àmbit laboral.

Prioritza el que és important

El principi de Pareto suggereix que el 80 per cent dels resultats provenen del 20 per cent de les causes o esforços. Quan s'aplica a les prioritats de vida, la regla del 80/20 implica identificar i enfocar-se en les activitats o

els aspectes més significatius i que tindran més impacte positiu. En l'àmbit de la salut, aquest principi és importantíssim: no comencis la casa per la teulada i dedica el poc temps que tens a millorar les necessitats vitals i que tindran més impacte en la teva vida, i això comença per prioritzar la salut emocional.

Hi he d'afegir que el treball emocional de manera individual, per descomptat, és significatiu en la millora de cada persona, però si les condicions laborals d'un país són precàries i l'atenció psicològica no és l'adequada, no podem esperar tenir una societat longeva i sana, perquè el descans, l'exposició solar, l'exercici, el temps



Figura 5: Què tenen en comú les zones més longeves? Font: elaboració pròpia.

en família i una bona nutrició són fonamentals. Necessitem un país que apliqui amb urgència polítiques que donin suport a la salut mental dels habitants.

LA SOCIETAT DEL PILOT AUTOMÀTIC

Amb el meu missatge et vull transmetre que hàbits saludables com són no fumar i fer dieta són importants, és clar que ho són, però també vull posar l'accent en el pilar fonamental per a la salut de l'ésser humà: conservar l'espurna de la il·lusió de viure.

Ens hem anat convertint a poc a poc en una societat que no prioritza l'amor ni la connexió entre les persones, i encara menys l'autoconeixement. Al Japó, per exemple, fan servir el terme *ikigai* per referir-se al fet que cal tenir un propòsit o una raó per viure, un al·licient per llevar-se cada matí. Aquesta raó de viure no cal que es refereixi al fet de tenir molts diners o assolir l'èxit laboral; es pot orientar a viure bé, estar en pau amb un mateix o gaudir de bona companyia; en definitiva, ser capaç de prendre decisions que estiguin alineades amb qui ets i que et facin vibrar.

Si pensem com se'ns planteja la vida des de petits, ens adonem que se'ns educa per tenir el millor currículum, treure les millors notes i acumular informació; en definitiva, per ser uns bons treballadors en un món «feroçment competitiu». S'espera de nosaltres que siguem treballadors que saben conviure en societat, amb unes normes concretes, i dedicar vuit hores diàries o més a la feina sense queixar-nos gaire.