

LA LONGEVIDAD DE LOS JAPONESES

**MANUELA BAENA PÉREZ
PRISCILLA SHUI LIN HO VILLEGAS
SARA SOLANO AGUIRRE**

**COLEGIO CUMBRES FEMENINO
CLASE PÚBLICA
ENVIGADO
2017**

TABLA DE CONTENIDO

Objetivos.....	pág. 3
¿Por qué los japoneses viven tanto?.....	pág. 4
Introducción.....	pág. 5
La alimentación.....	pág. 6
La actividad física.....	pág. 9
El ambiente natural.....	pág. 11
El ambiente sociocultural.....	pág. 12
El tipo de personalidad.....	pág. 14
La Diversión.....	pág. 15
Biografía Naomi Yamada Emura.....	pág. 17
Conclusiones.....	pág. 18
Glosario.....	pág. 19
Bibliografía.....	pág. 22

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Determinar los motivos por los cuales los japoneses son las personas más longevas del planeta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Mostrar la manera sana en que los japoneses se alimentan.
- ❖ Ilustrar como las actividades diarias que ellos desempeñan, influyen de una manera positiva a lo largo de su vida.
- ❖ Exponer la idiosincrasia de los japoneses como ejemplo para obtener mejor calidad de vida.

¿Por qué los japoneses viven tanto?



INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un ciclo natural que perjudica a las personas y no se puede detener. A medida que pasa el tiempo, la longevidad de las personas aumenta, dependiendo del lugar donde se nace, de la manera como se vive, de la forma en la que se alimentan las personas, de las actividades que se realizan cotidianamente, además de los hábitos saludables que se adquieren con el tiempo; como hacer deporte, llevar una dieta balanceada, dormir bien, llevar una vida tranquila. Todo esto influye la esperanza de vida del planeta.

Japón tiene la mayor esperanza de vida del mundo, el promedio es de 80,91 años, allí existen las comunidades más longevas del mundo, gracias a las estrategias saludables que utilizan para obtener una mejor calidad de vida. Ellos aplican elementos como lejanía a toda civilización, consumo de productos naturales, movimiento físico módico y guardado a lo largo de la vida.

Los japoneses tratan de tener un equilibrio físico y mental, son personas con rasgos muy serenos y tolerantes, activos, sacan tiempo para la vida social diaria, tratan de vivir en un ambiente higiénico, para minimizar riesgos de enfermedades que se pueden transmitir por el uso inadecuado en la manipulación de alimentos. El aseo personal y la organización del ambiente, hace parte de su cultura.

Para los japoneses, ser anciano no es sinónimo de lástima, sino que es orgullo para la persona, es un acto honorable que merece respeto por su sabiduría y fuerza, de una vida bien llevada que se adquiere con el tiempo, y que debe ser motivo de ejemplo.

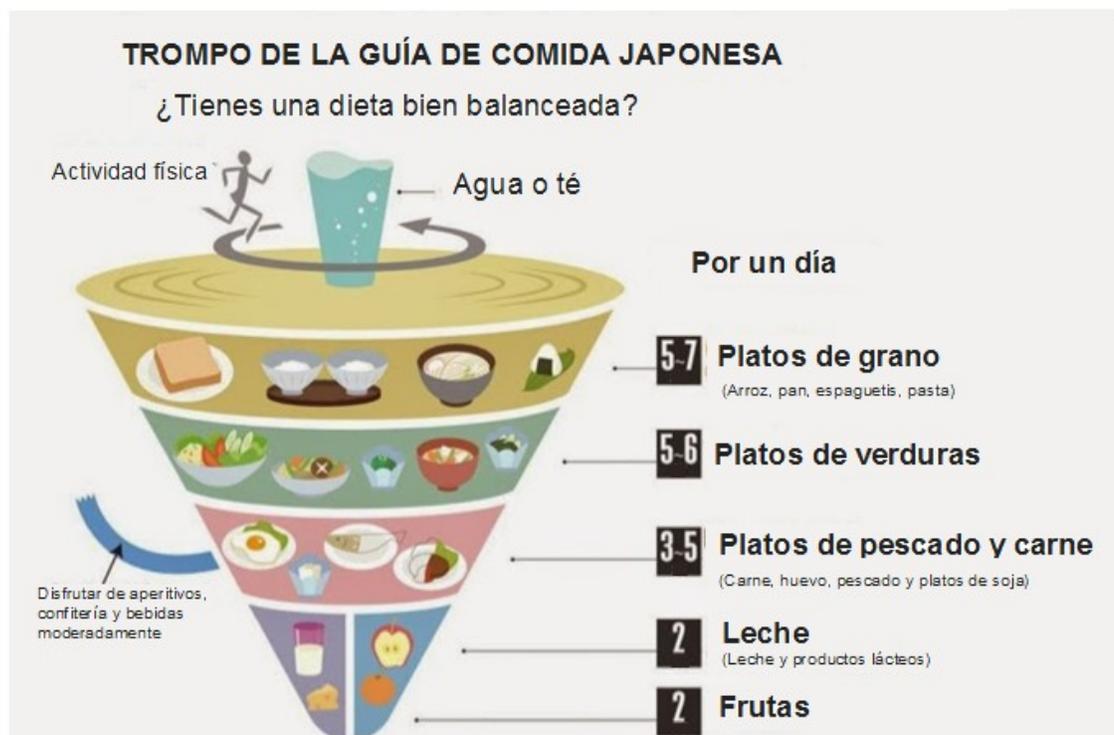
Gracias a la organización socio-económica y a la riqueza con la que cuenta Japón como país, sus habitantes tienen la posibilidad de recibir buen servicio médico y preventivo, con un gran avance tecnológico para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Los factores más probables de la longevidad:

Los estudios realizados en las comunidades más longevas del mundo permiten de forma general proponer algunos factores que influyen decisivamente, tales como:

1. La alimentación:

A la dieta japonesa se la considera la otra dieta mediterránea. Su pirámide de alimentos se representa en forma de trompo. Se recomienda comer al menos 30 alimentos diferentes cada día (2) y 5 colores en cada comida (rojo, amarillo/naranja, blanco, negro/azul y verde). Para ello una comida típica japonesa conste de muchos pequeños platitos con multitud de alimentos en pequeñas cantidades. Además del agua incluyen el té verde como bebida y el ejercicio, igual que nuestra pirámide actual. Su almuerzo se compone de verduras salteadas, con patatas dulces y tofu: alto en nutrientes, bajo en calorías.



Los principales responsables de los beneficios de la dieta japonesa son el arroz y las verduras (base de la dieta de muchos países asiáticos), pero además incluye una gran cantidad de algas (verduras marinas), en especial Kombu, Wakame y Nori que aportan antioxidantes, vitaminas minerales y proteínas.

Como fuentes de proteína comen abundante pescado, sobre todo crudo y en pasta de pescado (casi cada día o más, son los mayores consumidores de pescado del mundo), proteína vegetal en forma de legumbres, tofu y cereales (azukis, tofu de soja o de sésamo y pasta) y poca cantidad de proteínas de origen cárnico. La mayoría de sus platos incluyen soja.

Por su alto nivel en antioxidantes, efecto diurético, entre otras. Se le relaciona con reducción de la incidencia de cáncer de la vejiga, esófago, ovarios y páncreas, menor riesgo o retraso de Parkinson y menores tasas de colesterol y triglicéridos y tensión arterial.



Los japoneses no suelen comer postre después de la comida. Sus dulces son muy poco dulces. La base de los postres y repostería son el arroz, las alubias (Azukis) el té verde y utilizan poco azúcar.

Tradicionalmente las japonesas comen muy pocos lácteos y tienen menos osteoporosis que en occidente. De forma simplificada, el aporte de calcio lo reciben a través de alientos como el sésamo o las algas.

Los japoneses comen con mucha moderación, y la mayoría de sus sabores no son extremos. Comen sólo hasta saciar el hambre sin llenarse por completo, con platos pequeños.

La mayoría de los expertos coinciden en que los japoneses viven tantos años debido al tipo de dieta que tienen a lo largo de su vida. Este mismo motivo les hace ser uno de los países con la tasa más baja de obesidad del mundo.

2. La actividad física:

Cuando el metabolismo siempre se encuentra en actividad mantenida, se produce un conjunto de cambios a lo largo del tiempo. Todos estos cambios que se van produciendo hacen al organismo más resistente, haciendo menos frecuente la enfermedad y por consiguiente con toda la probabilidad se produce una prolongación de la vida.

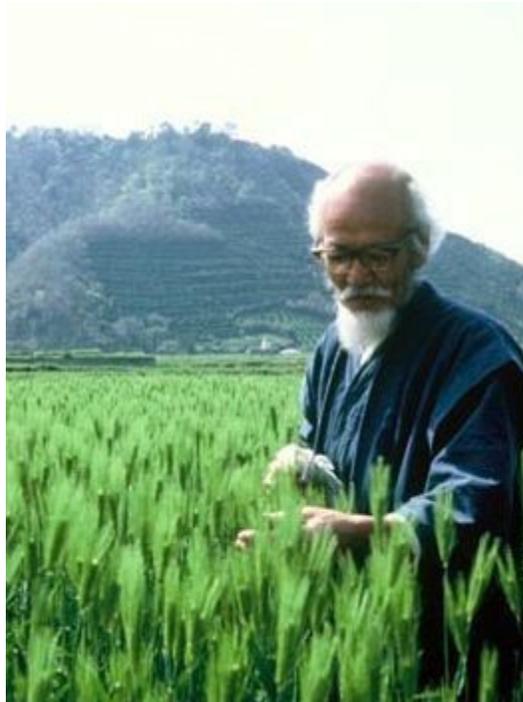
Permanecen activos. Jardinería y paseos son las principales actividades. Además, tienen pocos muebles: se relajan y comen en tatamis. Esta estera tradicional, obliga, al carecer de respaldo, a sentarse con la columna erguida y el abdomen tenso, evitando posturas perjudiciales.



Practican distintos estilos de actividad como el Shiatsu, básicamente esta terapia consiste en ejercer con manos, dedos, codos y hasta pies una presión graduable y perpendicular sobre puntos estratégicos del cuerpo. Está recomendado en procesos dolorosos crónicos, para calmar la ansiedad, dejar de fumar, perder kilos, en dolores musculares, estrés, insomnio o depresión. También tiene aplicación estética.

Otro estilo de vida es el Reiki, que es un sistema de sanación natural, una forma de canalizar energía a través de las manos. Para recibir Reiki no es necesario estar enfermo, se recibe vestido generalmente acostado en una camilla. Es un método de relajación y bienestar que produce una profunda sensación de descanso

El Taiso es una gimnasia de origen japonés orientada a la preservación de la salud que se practica hace más de 800 años. Sus movimientos son dinámicos pero suaves, donde corrige vicios posturales, nutre y lubrica las articulaciones, mejora la coordinación muscular, alivia contracturas, dolores articulares y musculares originados por la rigidez articular y la tensión muscular, facilita un estado de relajación y distensión Es una gimnasia ideal para niños pero también para personas de la tercera edad.



3. El ambiente natural:

La presencia de una atmósfera saludable con abundantes árboles como ocurre en las comunidades longevas japonesas, favorece el desarrollo de la vida individual y las personas son menos atacadas por los tóxicos o los microorganismos. No es posible en las condiciones actuales habitar en los bosques, pero sí adquirir hábitos que conlleven las visitas a estos lugares, siempre que sea posible.

Los japoneses tienen la costumbre de tomar el sol diariamente, en una exposición breve para que los rayos ultravioletas provenientes del él, garanticen la absorción de la vitamina D.

El jardín japonés, a grandes rasgos, es minimalista. Usa elementos naturales de manera equilibrada y justa, sin desbordes. Invitando a exclamar y contemplar la belleza de sus jardines. La idea es que al caminar por la naturaleza, e ingresar a ella el cuerpo a través de los cinco sentidos. Sirve para mejorar el ánimo, la creatividad y la salud. La idea es pasear por el césped, al menos una hora, dos veces a la semana. Según los estudios permite además reducir la presión arterial, el cortisol (la hormona del estrés) y la ansiedad, a la vez que fortalece el sistema inmune y estimula las funciones cognitivas.



El ambiente socio-cultural:

las comunidades longevas no se considera la ancianidad como una gracia. En contraposición a esto, convertirse un anciano constituye un

acto honorable. Ser anciano no despierta sentimiento de lástima, sino de orgullo para el individuo y de admiración para los restantes.

Las mujeres japonesas son las personas más longevas del planeta, con una esperanza de vida al nacer de 87. Los hombres ocupan el 8º lugar con una esperanza de vida de 80 años (1), y a diferencia de otros países lo hacen con una importante calidad de vida.

Cuidan la comunidad. “Este apoyo financiero y emocional reduce la ansiedad de sus integrantes”. Rituales como la ceremonia del té forman parte de esta cultura grupal.



El 1 de abril de 2011 se cumplieron 50 años de la implantación de la asistencia sanitaria universal en Japón, una decisión estatal que ha provocado que, desde entonces, la esperanza de vida haya aumentado en la espectacular cifra de 30 años. La difusión de las vacunas, la lucha contra la tuberculosis y el tratamiento de las enfermedades infecciosas, así como la reducción de las enfermedades

cardiovasculares. La higiene de los japoneses es muy superior a la de otros países en el ámbito familiar y público.

Los japoneses son mucho más conscientes que los occidentales de la necesidad de hacerse chequeos de forma regular, gracias a las campañas de salud pública del gobierno. Por último, las autoridades públicas animan a los ciudadanos a retrasar su jubilación o comenzar una nueva carrera tras retirarse, algo que los mantiene activos física y mentalmente durante más tiempo.



5. El tipo de personalidad:

La primera impresión que se puede tener de los japoneses a simple vista es que son muy fríos, lo que es totalmente falso. Los japoneses son muy respetuosos, y este respeto influye en que parezcan fríos. La verdad es que dado nuestro carácter latino es típico que a las dos horas de conocer a alguien por primera vez le estemos contando toda nuestra vida y nuestros problemas, esto no suele pasar en Japón. Al principio los japoneses son muy respetuosos con tu intimidad, evitando preguntar cosas que ellos puedan pensar que tú no quieras hablar de ello, pero luego son muy simpáticos y divertidos, sobre todo las chicas jóvenes que son muy divertidas con los cambios de tono de voz.

El respeto y el sentimiento de comunidad es también la clave del orden y la limpieza que reina en Japón. Las calles están impecables porque la gente la considera suya por eso no la ensucian. En los trenes la gente viaja en silencio porque es una cosa que beneficia a todos por eso no hablan por el móvil o hacen ruido. Para ellos la tranquilidad es fundamental para tener buena salud y larga vida.



6. La diversión y el descanso:

El karaoke japonés: Lo primero que llama la atención de los karaoke japoneses es que no son ni un bar ni un público, sino en casa de un amigo, en el hogar o en un establecimiento, normalmente con neones, fuertes luces y música a tope, con una amplia recepción donde tendremos que inscribirnos y decir cuántas personas vamos a ser, para que nos den la sala más adecuada. Lo hacen con mucha frecuencia, después del trabajo y los fines de semana.



Para los japoneses, la hora del baño es un aspecto cotidiano del día a día, como puede ser comer o dormir. El tema del baño en Japón es extremadamente importante, y es que en Japón rinden cierto culto al baño. Ya sea en la cotidianidad del baño de casa, en la facilidad de los baños comunitarios o en la tranquilidad de [los baños de aguas termales](#), los japoneses disfrutan del acto de bañarse, que casi se presenta como algo más que simplemente “lavarse” o “limpiarse”.



Los japoneses salen a tomar licor moderadamente después del trabajo con sus compañeros, o hacen el ritual del té, para discutir abiertamente temas relacionados con el desempeño laboral, para aumentar la confianza entre ellos y de este modo generar armonía y tranquilidad en sus vidas. Cuando regresan a casa después del empleo, comparten en familia con una deliciosa cena.



BIOGRAFIA DE NAOMI YAMADA EMURA

Nació en Medellín el 26 de noviembre de 1974.

Es hija única, casada y con un hijo.

Habla Español, Inglés, Japonés, y conocimiento del Francés y Portugués.

Es ingeniera de alimentos, administradora de negocios internacionales, especializada en administración de proyectos y posgrado en finanzas y economía. Especializada en mercadeo y ventas y su experiencia laboral ha sido administrativa y comercial.

Le encanta el Sudoku, leer, escuchar música instrumental, pintar al óleo y el origami.

Ha practicado tenis de campo, buseo, patinaje artístico... ahora solo camina.

Ella es muy extrovertida, comprometida con lo que se propone, cumplidora de promesas, compromisos y metas...exageradamente adicta al orden.

Adora la naturaleza, el campo y el mar...llora fácilmente (muy sensible) y ama infinitamente a su familia antes que el trabajo y cualquier cosa.

CONCLUSIONES

Los japoneses tienen la longevidad más alta del mundo debido a la sana alimentación, que comprende una dieta basada en una alta proporción de frutas y verduras frescas mientras el componente proteínico lo obtienen de carnes blancas y principalmente de pescados y mariscos.

Los japoneses mantienen una actividad física que comprende caminatas diarias aunque moderadas, practican otras actividades como a jardinería, la agricultura y la pesca.

La vida social se mantiene muy activa dentro de este grupo destacándose su participación en actividades de karaoke, baños calientes, y salidas a comer con los amigos incluyendo la ceremonia para tomar el té.

Cuando entran a la vejez los padres son recibidos por sus hijos quienes los mantienen activos.

El sistema de seguridad social garantiza una atención preventiva para la salud física y mental.

Mantienen una cultura de higiene tanto a nivel familiar como públicamente que procura evitar riesgos de enfermedades.

El control del estrés y el desarrollo de actividades serenas retrasan el deterioro prematuro del cuerpo.

El mínimo mobiliario en el hogar y en los espacios públicos obliga a que la población mantenga posiciones corporales que evitan el desarrollo de enfermedades del sistema óseo.

GLOSARIO

Longevidad: larga duración de vida.

Idiosincrasia: Modo de ser que es característico de una persona o cosa y la distingue de los demás.

Serenos: Que está tranquilo y sosegado, sin nervios o agitación.

Minimizar: Reducir considerablemente, o al mínimo, una cosa material o inmaterial, especialmente el valor o importancia de algo o alguien.

Proporción: Importancia, extensión o intensidad que tiene algo.

Proteínico: De las proteínas o relacionado con ellas.

Dieta mediterránea: Modo de alimentarse basado en una idealización.

Antioxidantes: Molécula capaz de retardar o prevenir oxidación cárnico.

Diurético: Que tiene virtud para aumentar la excreción de la orina.

Incidencia: Acontecimiento que sobreviene en el curso de un asunto o negocio y tiene con el algún conexión.

Tofu: El tofu es un queso vegetal de origen japonés que se consigue al procesar los granos de soya. Si la soya no es transgénica para todos aquellos que tienen aprensiones con esto — es ideal para que miles de personas se alimenten de forma saludable.

Es una fuente de calcio superior a la leche y, además, posee niveles tan altos de proteína que puede ser sustituto de la carne y los huevos.

Transgénica: Que ha sido concebido artificialmente mediante ingeniería genética con mezcla de DNA de otros organismos en sus genes.

Aprensiones: Temor, escrúpulo.

Soja: La soja es una legumbre rica en ácidos grasos esenciales, que presenta un bajo contenido en grasas saturadas, y constituye una fuente de proteínas de excelente calidad. Además, incluye vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio y zinc) e Isoflavonas (que actúan como antioxidantes, entre otras muchas propiedades beneficiosas para la salud).

Isoflavonas: son sustancias vegetales secundarias, que pueden actuar como estrógenos en el cuerpo y tener funciones protectoras.

Metabolismo: es el conjunto de procesos físicos y químicos y de reacciones a las que está sujeta una célula; éstos son los que les permitirán a las mismas sus principales actividades, como ser la reproducción, el crecimiento, el mantenimiento de sus estructuras y la respuesta a los estímulos que reciben.

Tatamis: Se trata de una superficie sobre la cual se practican diversas artes marciales y se llevan a cabo ciertas actividades en las casas japonesas.

Erguida: que está levantado o derecho

Canalizar: Abrir o construir canales en un lugar, generalmente para conducir gases o líquidos.

Desborde: Salir de los bordes, rebasar un límite o una previsión.

Inmune: Que no puede contraer una determinada enfermedad o ser atacado por un agente infeccioso o tóxico.

Cognitiva: está relacionado con el proceso de adquisición de conocimiento (cognición) mediante la información recibida por el ambiente, el aprendizaje.

Implantación: Establecimiento y puesta en práctica de una norma, institución o costumbre

Difusión: es la acción y efecto de difundir (propagar, divulgar o esparcir).

Cotidianidad: Aquello que sucede diariamente y es habitual y se opone a lo extraordinario.

BIBLIOGRAFÍA

http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol24_1_08/enf05108.htm

<http://www.drlopezheras.com/2014/09/por-que-los-japoneses-viven-tantos-anos.html>

<http://www.elconfidencial.com/>

<http://www.drlopezheras.com>

<http://elpais.com> › BuenaVida

<http://www.revistabuenasalud.cl/las-7-disciplinas-japonesas-de-la-buena-salud/>

<http://www.nippon-zasshi.be/waarom-japanners-zo-oud-woorden/>

<https://www.trouw.nl/home/hoer-japanners-gezond-en-fit-100-woorden~a4a4cdf7/>

<https://www.salusi.nl/gezonde-leefstijl-ten-top-wat-we-kunnen-leren-van-de->

traditionele-japanse-levensstijl/





ambio de compradores refleja en el pones tradición, sobria y los jóvenes zafando de que caracteris. Y nadie los adas las deseciones para diferencia de jóvenes aspirtilo de vida con todas sus to en muebles como sofás y culos para el 23% en enero las de "hágalo florecen por

tes puede uno autoproclama le la vida creads, donde se todo, desde o hasta espana de las cadees por departa prosperando, abrió su tien en el distrito la ciudad de des almacenes tos y las tien para el hogar an en los cen es están amas dedicadas a cluso compa as normalmen o de la jardine do al mercade quienes aman terra. Kirin y ervecerías, se de la biotecno ucir nuevas ver las. te número de uestos por una también está s japoneses a a en mascotas, irtuales o reller mercado para la mascotas que

en la actualidad es de cerca de 800.000 millones de yenes, podría alcanzar el billón de yenes dentro de pocos años, gracias a que los dueños de mascotas necesitan hoteles para sus animalitos queridos, capacitación, cursos de entrenamiento y cementerios. En la cúspide del mercado, se encuentra un perro cobrador dorado (retriever) de buen pedigrí que puede costar hasta US\$80.000. Sin embargo, como un síntoma más del momento económico, los criadores dicen que la mayoría de sus clientes prefieren ahora "perros económicos" como los spaniels y los dachshunds.

Como lo demostró Tamagotchi, las mascotas interactivas pueden ser más populares

La recesión también está haciendo que los japoneses se preocupen más por su propia salud. La ansiedad y la incertidumbre económica están aumentando el consumo. Kazuhiko Kuwabara, jefe de Dentsu, una firma de publicidad que también estudia tendencias de los consumidores, dice que habrá una gran demanda de drogas que dan "estilo a la vida", como el Prozac. Una muestra palpable de este realismo se puede ver en la publicidad que se está haciendo sobre productos que acaban los achaques y retardan el envejecimiento, temas casi nunca tocados antes de la recesión.

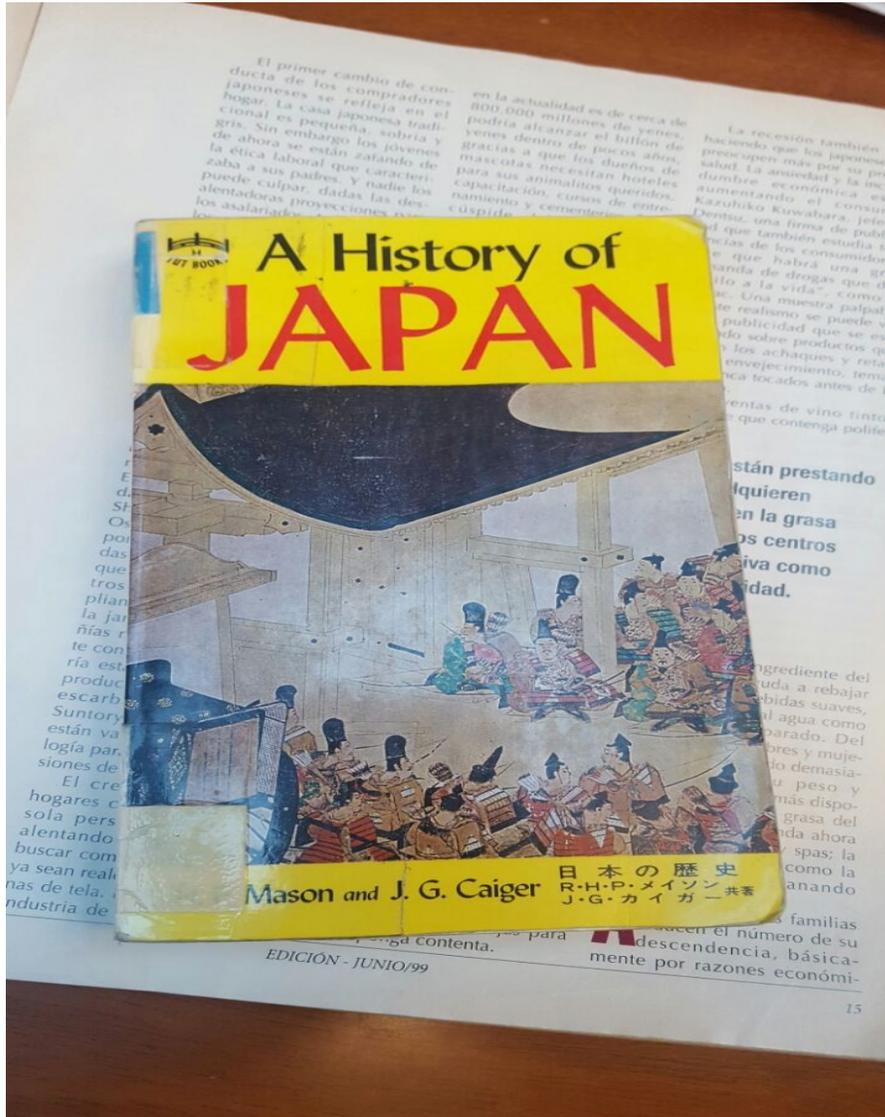
Las ventas de vino tinto, chocolate que contenga polife-

Hombres y mujeres japoneses le están prestando demasiada atención a su peso y adquieren cada vez más dispositivos que miden la grasa del cuerpo. La gente inunda ahora los centros de salud y spas; la medicina alternativa como la acupuntura está ganando popularidad.

que las reales. La última locura es el software de mascotas por correo electrónico, en el que osos y conejos son los encargados de entregar el correo electrónico a las mascotas de sus amigos y jugar con ellas. Y es que hasta las plantas se están convirtiendo en sustitutos de seres humanos. Epoch, una compañía de juguetes, está lanzando un dispositivo de US\$58 que revisa el estado emocional de las plantas. Si le engancha Plantone a su geranio, usted se puede dar cuenta si la planta está triste y necesita que le acaricie las hojas para que se ponga contenta.

nol (el mismo ingrediente del vino rojo que ayuda a rebajar el colesterol) y bebidas suaves, lo más parecidas al agua como Kirin, se han disparado. Del mismo modo, hombres y mujeres le están prestando demasiada atención a su peso y adquieren cada vez más dispositivos que miden la grasa del cuerpo. La gente inunda ahora los centros de salud y spas; la medicina alternativa como la acupuntura está ganando popularidad.

Al tiempo que las familias reducen el número de su descendencia, básicamente por razones económi-



A History of JAPAN



Mason and J. G. Caiger 日本の歴史 R・H・P・メイソン J・G・カイガー 共著

EDICIÓN - JUNIO/99