

Bierzo2030

Territorio Azul

...sobre cómo la relación adecuada con el planeta hace la vida más sostenible y longeva

¿Qué es Bierzo 2030. Territorio Azul?

Es un programa promovido por el **Consejo Comarcal del Bierzo** y financiado por la Dirección General de la Agenda 2030 (Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030), que tiene como objetivo **identificar las características que hacen de la comarca del Bierzo una de las zonas más longevas de España**. Basado en los criterios de los denominados Territorios Azules (Blue Zone), territorios donde se vive más y con mejor calidad de vida, se busca desarrollar un programa que analice las pautas comunes entre las personas longevas del Bierzo y las similitudes con estos territorios, con el fin de trasladar los aprendizajes al resto de la ciudadanía berciana.

¿Qué son las Blue Zones (Zonas Azules)?

Son zonas del mundo donde **se vive más y con mejor salud**. Fueron identificadas por los investigadores Michel Poulain, Gianni Pes y Dan Buettner, quienes crearon el concepto y el Instituto de las Zonas Azules.

Principios de las Blue Zones (Zonas Azules)

- Moverse de forma natural.
- Priorizar la comida vegetal, de la zona y sin excesos.
- Evitar el estrés y dormir lo suficiente.
- Mantener vínculos familiares.
- Estimular redes sociales y apoyo comunitario adecuado.
- Tener un propósito en la vida (Ikigai).
- Respetar el planeta.

¿En qué consiste Bierzo 2030. Territorio Azul?

- Estudiar las características y datos demográficos.
- Analizar hábitos, entorno y estilo de vida berciano.
- Identificar factores que favorecen la longevidad.
- Visibilizar personas longevas y sus vidas.
- Poner en valor el entorno natural y territorial berciano.
- Compartir buenas prácticas con toda la comunidad.
- Realizar actividades para fomentar:
 - Alimentación tradicional y de cercanía.
 - Vida cotidiana activa y saludable.
 - Redes vecinales y apoyo comunitario.
 - El bienestar emocional y propósito vital.
 - El freno a la soledad no deseada.

¿Cuáles son las Blue Zones (Zonas Azules)?

- **Desde la Demografía científica** (Michel Poulain y Gianni Pes), donde la longevidad es un hecho demográfico ligado al territorio y a varias generaciones, las zonas son: Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costa Rica) y La Martinica (Francia).
Web: <https://longevitybluezone.com/the-5-blue-zones/>



- **Desde la marca Blue Zone** (Dan Buettner), donde el concepto se amplía y sostiene que la longevidad se crea culturalmente ya que se basa en hábitos reproducibles, las zonas son: Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costa Rica) y Loma Linda (EEUU).
Web: <https://www.bluezones.com/>



PARA SABER MÁS:

tusitio.org/contenido/territorio-azul
987 423 551 y 987 478 139
tusitio@ccbierzo.com



PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:

