

Aprendiendo a envejecer

L. Losada

Un manual para aprender a no envejecer o a vivir 30 años más con salud y actividades útiles. Tras esta presentación, Francisco Javier González realiza una rigurosa investigación e intenta desmontar, con 'Envejecer es bueno para la salud. El secreto de la longevidad' (El Cobre-Erasmus Ediciones), los numerosos mitos sobre la vejez.

En su último libro, F. Javier González argumenta que la enfermedad, la soledad o el aburrimiento no son características de la vejez, precisamente cuando superamos los 60 es cuando mejor preparados estamos para vencerlos.

— *¿Cuáles son las claves para un envejecimiento activo y saludable?*

Necesitamos hacer algunos cambios en nuestras costumbres y en ciertas actitudes. Pero contrariamente a lo que piensa la mayoría, los cambios en los hábitos alimenticios, ejercicio físico y nuestra herencia genética afectan sólo en un 25 por ciento. Sin embargo, los cambios en nuestro paradigma mental (actitudes, pensamientos, y creencias) son la parte más importante (el 75 por ciento) y donde realmente debemos poner el mayor empeño para mantener la salud, para vivir con ilusión, teniendo proyectos ilusionantes en todo momento.

— *Vejez, divino tesoro, afirma en su libro 'cómo conciliar a la sociedad de esta afirmación?*

No podemos vivir en el siglo XXI con las premisas y la realidad de hace cien años cuando Ruben Darío afirmó en su poema "juventud, divino tesoro" porque entonces la esperanza de vida estaba en torno a los 40 años. Ahora la esperanza de vida se ha duplicado y el periodo de la juventud es muy corto y bastante problemático. Con los cambios que propongo en mi libro, la vida se vuelve esplendorosa a partir de los 60. La actual sacralización de la juventud no es otra cosa que una estrategia comercial que está llamada a cambiar



Francisco Javier González, autor del libro

'Envejecer es bueno para la salud. El secreto de la longevidad' es un manual de instrucciones para un envejecimiento saludable y activo

Siete propuestas para 2010

- Rebaje las calorías de su alimentación
- No se convierta en una persona solitaria
- Resida en un lugar saludable
- Cambie sus pensamientos y sus hábitos
- Ejercite sus neuronas
- Reír y sonreír
- Asegúrese de tener un motivo para vivir

pronto porque el grupo de las personas mayores se está convirtiendo en el segmento consumidor más importante.

— *Para perder el miedo a la vejez ¿cuáles son sus recomendaciones?*

Se trata de romper algunos de los mitos enraizados en nuestra sociedad que se empeñan en afirmar que vejez es sinónimo de enfermedad, soledad, aburrimiento y dependencia. Los datos que manejan los especialistas confirman que a partir de los 60 años es cuando estamos libres de ataduras, de responsabilidades familiares y financieras y vivimos el mejor momento para intentar lograr todos los sueños no realizados en la juventud o la madurez. Si podemos regalarnos 20 o 30 años de vida, al jubilarnos podemos preguntarnos ¿qué querré ser cuando sea ma-

yor? Una vida con proyectos e ilusiones no produce temor.

Mi primera recomendación es: Elija un proyecto u objetivo que le ilusione y le inspire. Si le inquieta la edad avanzada, no pretenda recuperar la juventud, sino la infancia. Recupere la pasión y

"La sociedad se empeña en que vejez es sinónimo de enfermedad y soledad"

la curiosidad con la que nació y con la que vivió su infancia y póngalas de nuevo en la fachada de su vida.

— *¿Cuál es la receta para añadir 30 años más a nuestra vida?*

Coma para vivir. No viva para comer. La reducción calórica es uno de los mejores

y más seguros caminos para alargar la vida con salud. Haga ejercicio todos los días. El sedentarismo es el mejor aliado de la enfermedad. Empiece por caminar, que es el único ejercicio para el que no encontrará excusas para aplazarlo. Elimine o reduzca el azúcar, la harina refinada y las grasas saturadas. Haga cambios en su vida, eso mantendrá su cerebro activo y en expansión, mantenga relaciones sociales y busque la forma de ser útil a otras personas, aprenda a meditar y practíquelo con regularidad aunque sea por unos minutos diarios. Ría y sonría más a menudo. Revise sus pensamientos y creencias sobre la vejez y la muerte, sobre la salud y la vida activa. Pero si quiere conocer todos los secretos de la longevidad, lea mi libro: "Envejecer es bueno para la salud".