

Solo en cinco lugares del mundo sus habitantes se caracterizan por tener vidas más largas y de calidad, la Península Nicoya es uno de ellos

# Quienes son centenarios se lo deben, en parte, a su alimentación

Genes amerindios poseen un papel protagónico

18 JUN 2018 Salud



María Francisca Castillo Carrillo fue una de las habitantes más longevas. Esta foto se capturó a sus 101 años en el 2009. Su mirada y sonrisa reflejan la gran vitalidad y lucidez característica de un centenario. - foto cortesía de Jorge Vindas.

En el 2008 se popularizó el término “Zona Azul” para describir las regiones cuyos habitantes suelen tener una esperanza de vida que supera el promedio mundial. Actualmente, Dan Buettner en su libro *Las zonas azules* indica que **hay cinco en el mundo y la Península de Nicoya, ubicada en la provincia de Guanacaste, es una de ellas.**

La razón de la prologada vida de estos pobladores no es casualidad. Su redes de apoyo familiar, la actividad física moderada y sus rituales cotidianos, acompañados de un claro propósito de existencia, influyen en una condición de bienestar que algunos describen con una única palabra: **envidiable**.

Pero aún hay un elemento más que le permite a los nicoyanos convertirse en “centenarios”. **Su mayor cómplice yace oculto en sus genes, los cuales, estimulados por la alimentación,** terminan por convertirse en los aliados perfectos para contrarrestar diversos tipos de enfermedades que intenten consolidar su presencia en el organismo.

“Los nicoyanos poseen un factor genético muy fuerte de origen amerindio -de procedencia indígena- relacionado con la capacidad de ser centenario. No obstante, un buen gen solo podrá manifestarse positivamente si las condiciones le favorece. En este sentido, participa el ambiente y la actividad física, pero, en especial, la tradición alimentaria”, indicó Romano González Arce, especialista de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR).

De acuerdo con el experto, la relación entre gen y alimentación se debe, entre otras cosas, a que **los hábitos alimentarios tienen el potencial de fortalecer o empobrecer el microbioma gástrico** -microorganismos alojados en el estómago y en los intestinos que se encargan de favorecer los procesos digestivos y mantener un equilibrio bacteriano óptimo-.

**Esos microbios han evolucionado con el ser humano y tienen la capacidad de modificar la forma en cómo se expresan los genes.** Mediante las dietas tradicionales, mismas que se caracterizan por ser nutricionalmente variadas, el microbioma se enriquece con numerosos componentes que pueden impulsar ese potencial genético oculto.

“**La revolución del microbioma parece incluso más prometedora que la revolución del genoma humano.** Hoy se sabe que podemos editar nuestros genes, pero es muy complejo y en algunos casos poco ético. Lo que si podemos hacer es cambiar nuestros microbios, que son los que efectivamente pueden modificar la manera en cómo se expresan nuestros genes. El microbioma es el único órgano cuya composición genética se puede cambiar mediante el estilo de vida” agregó el Dr. Adrián Pinto Tomás, microbiólogo de la UCR.

## Una mirada al pasado



José de la Cruz Espinoza Quintanilla es residente del cantón de Hojancha. En noviembre del 2017 cumplió los 102 años. - foto cortesía de Jorge Vindas.

**Mientras las dietas homogeneizadas de occidente empobrecen el microbioma, la alimentación tradicional contribuye a adquirir diversos nutrientes vitales para el buen funcionamiento del cuerpo.** Pero no solo eso, sino también favorece la economía local, la seguridad alimentaria, genera un menor impacto ambiental y está llena de significados.

Los nicoyanos mantienen vivas muchas de sus comidas tradicionales. **Las cuajadas, las tortillas y las rosquillas de maíz** son parte de sus placeres gastronómicos y un pasado lleno de historia que suelen revivir en cada encuentro. Sin embargo, hay una pregunta clave que debe ser planteada: **¿es la dieta de hoy la que le permite a los centenarios ser longevos y ostentar una vejez saludable?**

“No. **No debemos quedarnos con su lista de alimentos actuales.** Buena parte de los centenarios pasó su vida haciendo una dieta diferente a la que están haciendo hoy. Mucho de lo que se está explorando es en tiempo presente. Es decir, qué comen hoy y lo que hacen hoy. Pero, ¿cómo fueron? Eso también es importante”, destacó González.

Según el especialista, **es necesario ubicar a los centenarios en el momento en el que nacieron y se criaron.** Esto fue en el primer cuarto del siglo pasado. En esa época la Península de Nicoya se destacaba por su agricultura con raíces prehispánicas de rosa en quema, donde se cultivaba la típica triada agrícola basada en **maíz, frijoles y ayote.**

“La triada es muy mesoamericana y daba la posibilidad de obtener más productos. Por ejemplo, solo del maíz se puede obtener chilote y maíz sazón. Por otro lado, en las plantaciones crecían otras hierbas comestibles y medicinales. Esto es prehispánico, pero era la agricultura que predominaba durante el siglo pasado en Nicoya donde crecieron estos pobladores”, afirmó.

## Alimentos centenarios

Al preguntarse por las comidas con las que crecieron los centenarios, sobresalen las plantas y las hortalizas silvestres. **Los palmitos, la flor de piñuela, las cucurbitáceas (ayotes), la piriquitoya y el chicasquil**, entre otros, tuvieron gran protagonismo en los platillos de hace 100 años.

Muchas de ellas son ricas en proteína, hierro, ácido fólico, magnesio, fibra y nutrientes adicionales que, junto con los tubérculos y los cereales, constituían un manjar de alto valor nutricional.

“En la Península de Nicoya hubo prácticas que se incorporaban en la dieta, como el uso de la ceniza o cal. Este mineral se le agregaba a la masa y la hacía muy rica en calcio. También, la plantación de cuatro tipos de maíz que aún se mantiene”, explicó González.

Entre los animales de consumo eran usuales los reptiles y los mamíferos, entre ellos: la danta, el tepezcuintle y el venado; así como la peces. **Otro componente de gran presencia fue la bebida fermentada, como la chicha, que enriquece el microbioma bacteriano intestinal.**

## Drástico cambio



El cambio negativo en los patrones alimentarios de consumo en Costa Rica ha dejado de lado la dieta tradicional y puesto en peligro las prácticas en la preparación casera de distintos alimentos que integran el patrimonio alimentario nacional. La Escuela de Nutrición de la UCR realiza acciones para su salvaguarda.

**En estos momentos el mundo experimenta un cambio alimentario acelerado y Nicoya no es la excepción.** González dijo que las grandes industrias alimentarias han homogeneizado

la dieta. Desde esta óptica, la alimentación variada tradicional se posiciona como un privilegio local que debe ser preservado.

“En Nicoya podríamos definir cuatro momentos en su cambio alimentario. El primero sería el prehispánico; el segundo la desestructuración con la llegada de los españoles, pero que mantiene la base productiva indígena. La tercera es la ganadería en pequeña escala y, finalmente, la ganadería en gran escala. De 1950 a 1990 se redujeron los bosques para dar paso a la ganadería y aumentó el latifundio. **Esto necesariamente significó el uso de nuevas estrategias de obtención de alimentos**”, expresó González.

**Como resultado de esos cambios, muchas plantas y hortalizas silvestres, llamadas subutilizadas, dejaron de consumirse**; en algunos casos, por verse como malas hierbas y, en otros, por considerarse como comida de personas en condición de pobreza.

“Estos alimentos quedaron con bajo estatus, lo cual impide que el conocimiento de sus aportes nutricionales se transfiera de padres a hijos. **Cada vez nos alejamos más de esa cultura alimentaria tradicional que podría extender nuestra vida a través de los genes**”, concluyó el experto.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

Etiquetas: [alimentacion](#), [longevidad](#), [nicoya](#), .