

Especial: El envejecimiento en Costa Rica

# La zona azul de Costa Rica: ¡bienvenidos a la Península de Nicoya, donde la gente vive más!

Esta región es un lugar excepcional en el mundo por la cantidad de personas centenarias que la habitan. Sin embargo, se proyecta que esta longevidad no será sostenible por mucho tiempo

23 OCT 2022 Salud



Los resultados de las investigaciones desarrolladas por la UCR en la zona azul costarricense muestran que las personas centenarias tienen una mejor condición de salud

que sus hijos y nietos. En la foto, doña Dora Amparo Bustos Duarte, de 103 años, y su hija, en San Blas de Sardinal, Carrillo. Foto: cortesía de Georgina Gómez, proyecto Ucrea UCR.

---

“Tengo un video de don José María, con 104 años, andando en bicicleta en una calle de lastre y sosteniéndose solo con una mano. En otro video hay un señor centenario subiéndose a un caballo para ir a trabajar a la finca, a una altura de casi dos metros desde el suelo hasta la montura”, relata Juan José Cordero Solís, docente e investigador de la [Escuela de Medicina](#), de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Historias como estas se suelen encontrar en la **zona azul de Costa Rica**, un sitio en donde pareciera que la vida se detiene. Allí viven cerca de **43 personas centenarias, de 100 años o más**, según datos del Centro Centroamericano de Población ([CCP](#)), de esa misma universidad.

La longevidad de los cinco cantones de la Península de Nicoya es mucho mayor que en el resto de los lugares de nuestro país, según lo han podido determinar algunos estudios. A las regiones en donde existen más casos de longevidad se les denomina zonas azules. En el mundo se han identificado cinco zonas azules con características específicas locales. Una de ellas es la Península de Nicoya.

**La calidad de vida que se observa en esta región guanacasteca es mayor a la de otras zonas azules del planeta.** Por eso, a juicio de los especialistas, se trata de “un fenómeno antropológicamente extraordinario”, como lo expresa Cordero. En el siguiente abordaje interactivo, usted podrá explorar más sobre los secretos de esta zona, el gran reto y los aportes que realiza la UCR.

Haga clic sobre cada ícono para conocer los desafíos y los aportes UCR en torno al tema





# El desafío

—



# Los aportes UCR

---

## Costa Rica: Indicadores de envejecimiento en la Península de Nicoya (enero de 2021)

Área geográfica	Población total	Población de 65 años y más	Población de 100 años y más
Todo el país	5137121	464910	674
-Resto del país	4944513	445938	631
-Zona Azul	192609	18972	43
-Nicoya	56858	6752	21
-Santa Cruz	69532	6441	7
-Carrillo	46397	3587	8
-Nandayure	11801	1296	5
-Hojancha	8021	897	2

Fuente: Centro Centroamericano de Población (CCP-UCR).



Las personas centenarias de la Península de Nicoya están por encima de otras poblaciones de adultos mayores del país en cuanto a la diversidad de la dieta. Foto: Cristian Araya.



El proyecto "Estudio de la longevidad del envejecimiento saludable" (Creles), de la UCR, confirmó científicamente en el 2004 que la Península de Nicoya es una región de alta longevidad en el mundo. Don Benerando López García, de 100 años, y habitante de Terciopelo de Sámara, es uno de ellos. Foto: cortesía de Georgina Gómez, proyecto Ucrea UCR.



Las bacterias juegan un rol muy importante en la longevidad. Hay evidencias de que existen microbios benéficos con propiedades antiinflamatorias que protegen contra las enfermedades. Anel Kenjekeeva

---



[Patricia Blanco Picado](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias básicas

[patricia.blancopicado@ucr.ac.cr](mailto:patricia.blancopicado@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [zona azul](#), [centenarios](#), [salud](#), [investigacion](#), [nutricion](#), [microbioma intestinal](#), [vejez](#), [envejecimiento](#), [costa rica](#), .