

## **Cine foro 29/05/2024**

Andrés Carvajal López

Dónovan Quesada Aguilar

### Tema central:

- Longevidad y/o esperanza de vida.

### 3 temas expuestos en el documental:

- Viejísimos y/o edadismos.
- Envejecimiento y vejez.
- Estilos de vida saludable.

### Relación con alguna experiencia personal:

- Como mi experiencia personal mi abuelo vive en Roxana, Pococí, Limón y posee 93 años y aún con esa edad avanzada él se levanta todas las mañanas y va a chapear, sale a arreglar las matas, a arrear el ganado y a revisar si hay que reparar alguna parte de la casa. Él tiene demencia, diabetes y otras enfermedades, pero aun así él sigue manteniendo la misma rutina que ha hecho durante toda su vida. Y aunque se le mencione que entre a la casa y descanse él se enoja y dice que él quiere estar ahí, que ese es el trabajo de él.

### Análisis de cada tema de acuerdo a la materia de clase:

1. En clase se explicó la definición de edadismo, que viene siendo: “Discriminación por edad. No solo a adultos mayores, sino también a las personas jóvenes”. En la escena se muestra a un adulto mayor que en el momento de la grabación del documental poseía 100 años y muestra al señor trabajando y estaba montando caballo, arreando ganado y arreglando la cerca aún el presentador le dice que él ya no tiene que trabajar tanto, cuando para el señor ese tipo de actividades son cosas que él hace todos los días.
  - - Siéntese amigo.
  - ¿Y has trabajado hoy?

- Ajá, algo.
- ¿A qué hora te levantaste?
- 4.
- ¿A las 4?
- Si
- Son las 10 ya, lleva casi 6 horas trabajando.
- Ajá.
- ¿Y por qué trabajas tanto? No tienes que trabajar tanto.
- Así me dice más de uno, pero no puedo porque es que esa es mi vida.

2. Durante varias clases y en general durante el curso se ha estudiado la importancia del envejecimiento y la vejez. Esta última es la última etapa de la vida, en la que se acentúan los efectos del deterioro y para evitar estos se tiene que preparar desde que se es joven. En el documental se explora la familia de Humeto, una adulta mayor de 101 años, ella se cuidó toda la vida y por ello tiene una vejez saludable; ella es independiente, se puede transportar sola, es capaz de tocar el banjo mientras canta, entre otros. El investigador inclusive se sorprende de todas las capacidades que Humeto posee, que ella no deja que la edad o el deterioro la limite

- - Soy un joven de 61 años, si quisiera vivir 101 años, ¿qué recomendaría?
- Diviértete siempre. Diviértete con todos. Haz felices a todos.
- No te enojés. Yo nunca me enojo.
- La clave está en ser tranquilo, no dejar que las cosas te alteren y perdonar rápido. Así que la risa nos da longevidad.
- *Resfriados no debes atrapar y en el piso es mejor no terminar, pero la risa no puede faltar y no te olvides de conversar...*
- Un meto de 101 años, es vigorosa, divertida, positiva e incluso toca ese tipo de instrumento, un banjo, con una plumilla, con precisión, sin fallar una nota, cantando y además tiene esa habilidad cognitiva, esa habilidad, se positivismo, todo intacto. La miro y digo, yo quiero eso.

3. En clase se vio que para tener una vida saludable se debe, entre otros, llevar una salud mental sana por medio de auto aprecio y terapia, tener una buena higiene del sueño, es decir, buenos hábitos de sueño, como mantener un horario de sueño constante, evitar siestas y comer poco durante la noche; realizar ejercicio y actividad física diariamente, tener una salud sexual correcta, evitar riesgos, usar preservativos, realizar exámenes, entre otros. Especialmente, una alimentación saludable, con buena nutrición y buena distribución de macronutrientes y micronutrientes, adaptando la dieta a las necesidades propias. Esto se relaciona con el documental ya que en este se habla de la importancia de ingredientes saludables y con pocas calorías en la comida del día a día; solo comer hasta estar al 80% y no excederse con los dulces, causando que la población de Okinawa tenga bajos índices de obesidad y diabetes, y al mismo tiempo alargar la esperanza de vida, que también le da la posibilidad de tener una vida saludable hasta a los adultos mayores.

- Pero en Okinawa vemos gente que comían mucho menos a diario, unas 2000 calorías. Parte de la razón es que tenían esta comida nutricionalmente densa que no tenía muchas calorías. Así en Estados Unidos, para el almuerzo, podíamos comer una hamburguesa y engullirla en un minuto. Pero en Okinawa el almuerzo podría ser este *chámpurro*, este salteado, hierbas agradables y tofu; podían disfrutar de esta enorme pila de comida; y al comer pensarán que estarán siendo unos glotones, pero eso tiene menos calorías que una hamburguesa. Y la segunda parte es sorprendentemente simple, así que tienen este ingenioso truco: antes de una comida entonan tres palabras: “hara hachi bu” que literalmente significa 8 de 10, pero para ellos significa dejar de comer al llegar al 80%, y el resultado es estar saciado sin estar atiborrado. Al comer estos alimentos de baja densidad calórica y al recordar debes dejar de comer al llegar al 80%, naturalmente comes menos y con el tiempo esto produce una población con menos obesidad.