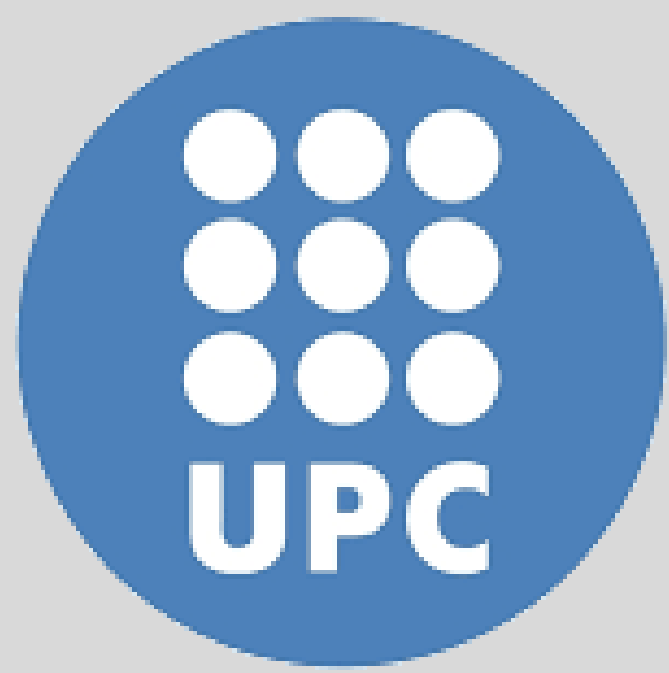




ELS SECRETS DE LA LONGEVITAT AL MON

Conxita Navarro Navarrete
Tutora: Cristina Carnicero
Juny 2025



Introducció

Es tracta d'una recerca que té com a objectiu arribar al coneixement de moltes persones, amb la finalitat de difondre aspectes clau per tenir una vida longeva i autònoma on es gaudeixi de l'activa física, social i mental, i amb menys malalties.

Dades curioses

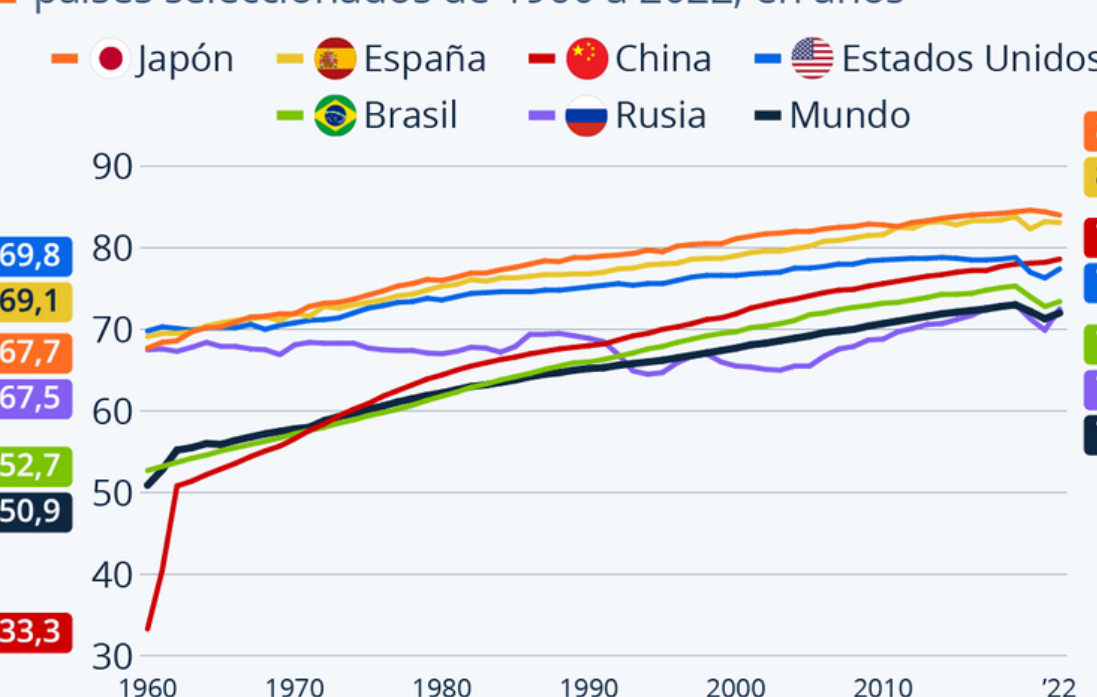
Countries with the highest life expectancy (In years)

1 Japan (84.4)	11 France (82.7)	21 Finland (81.9)
2 Switzerland (83.8)	12 Malta (82.5)	22 Belgium (81.7)
3 Singapore (83.6)	13 Canada (82.5)	23 Austria (81.6)
4 Spain (83.6)	14 Norway (82.4)	24 Germany (81.4)
5 Italy (83.5)	15 New Zealand (82.3)	25 UK (81.3)
6 Australia (83.4)	16 Ireland (82.3)	26 Slovenia (81.3)
7 Iceland (83.0)	17 Netherlands (82.3)	27 Cyprus (81.0)
8 S. Korea (83.0)	18 Luxembourg (82.3)	28 Denmark (80.9)
9 Israel (83.0)	19 Greece (82.3)	29 Taiwan (80.5)
10 Sweden (82.8)	20 Portugal (82.1)	30 Costa Rica (80.3)



La evolución de la esperanza de vida

Esperanza de vida al nacer en el mundo y en países seleccionados de 1960 a 2022, en años



Fuentes: Banco Mundial, ONU



statista



Objectius

Objectiu general:

L'objectiu general del treball es trobar els factors clau que determinin la longevitat de la població.

Objectius específics:

- Analitzar els factors genèrics més rellevants que influeixen en la longevitat de les persones
- Revisar teories i models existents sobre les anomenades Zones Blaves del món.
- Conèixer l'opinió d'experts en factors clau
- Revisar dades i detectar patrons de persones enquestades que superin el llindar d'esperança de vida
- Proposta de projecte per a la ciutat de Terrassa.

Metodologia

- Recerca bibliogràfica de dades ja publicades que parlin de les claus de la longevitat al món.
- Entrevistes a persones expertes en factors clau i enquestes a persones longeves, aplicant anàlisi de dades recollides per plantejar una proposta de projecte.

Conclusions

- Activitat física regular
- Alimentació equilibrada i saludable
- Relacions socials i sentiment de pertinença
- Propòsits de vida
- Descans adequat
- Nivells no elevats d'estrés
- Evitar tòxics
- Benestar emocional

Referències

- "El Secret de les Zones Blaves", Dan Buettner. 2008
- "Estudio sobre el sistema inmunitario límite", Leonard Hayflick,
- "Atlas mundial de la longevidad", Xavier Varea . 2015
- "The Harvard Study of Adult ", Robert Waldinger .Inicial 1930. Últimes dades publicades al 2023 (Estudi en curs actualment).