

# CONFERENCIA DE CLAUSURA

Presentación: **Joan. A. Caylà.** *Fundación de la Unidad de Investigación en Tuberculosis de Barcelona.*

## IKIGAI: la saviesa dels centenaris japonesos per a una vida llarga i feliç

**Francesc Miralles**

*Periodista de El País.*

Correspondència:

Francesc Miralles

E-mail: [info@francescmiralles.com](mailto:info@francescmiralles.com)

Quina relació hi ha entre la motivació i l'envelliment? Es pot arribar fins als 100 anys portant una existència activa i optimista? Els ancians de Ōgimi, el poble d'Okinawa que té el rècord Guinness Mundial de Longevitat, demostren que sí. Les seves lliçons de vida ens ensenyen:

- La importància de tenir un propòsit a la vida.
- El cultiu de l'amistat com a poderós factor *antiaging*.
- Com dur una vida equilibrada buscant l'harmonia entre cos, ment i esperit.

- El secret dels *late bloomers*: perquè el talent pot emergir i desenvolupar-se a qualsevol edat.
- La filosofia okinawesa del perdó com a font de vitalitat.

Francesc Miralles, coautor del llibre traduït a 56 idiomes sobre l'art de viure dels centenaris d'Okinawa, explicarà a la seva xerrada el seu viatge a aquesta illa del sud de Japó, el treball de camp que van fer en el poble i quins són els secrets dels seus habitants per ser els més longeus del món.