

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 1: Your Body

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

284 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

I have discovered the secret of living to a hundred.

He descubierto el secreto para vivir hasta los cien años.

Already?

¿Ya?

Already.

¿Ya?

It is goat's milk.

Es leche de cabra.

Goat's milk.

Leche de cabra.

Goat's milk, from a specific island, drunk at a specific time of day.

Leche de cabra de una isla concreta, bebida a una hora concreta del día.

There was a whole article.

Había todo un artículo.

Can I tell you something about that article?

¿Puedo contarte algo sobre ese artículo?

You are going to ruin this.

Vas a estropearme esto.

I am going to ruin this completely.

Voy a estropearlo por completo.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Bienvenidos a Your English Toolbox, el pódcast que entrena tu inglés mientras vives tu vida real.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.



For four episodes, we told you that relationships are the foundation of a good life.

Durante cuatro episodios os dijimos que las relaciones son la base de una buena vida.

And that is true.

Y eso es verdad.

But you also live in a body.

Pero también vives dentro de un cuerpo.

So this is a bonus conversation, in two parts.

Así que esta es una conversación extra, dividida en dos partes.

Ten habits of people who live to a hundred.

Diez hábitos de las personas que viven hasta los cien años.

Today, the first five.

Hoy, los cinco primeros.

The body.

El cuerpo.

Next time, the mind.

La próxima vez, la mente.

And before any of them, we have to talk about the goat.

Y antes de hablar de ellos, tenemos que hablar de la cabra.

Go on then.

Adelante.

For twenty years, there has been a very famous idea.

Desde hace veinte años existe una idea muy conocida.

That there are certain places in the world where people live far longer than anywhere else.

Que existen ciertos lugares del mundo donde la gente vive mucho más que en cualquier otro sitio.

Sardinia.

Cerdeña.

Okinawa.

Okinawa.

A place in Costa Rica, a Greek island.

Un lugar de Costa Rica, una isla griega.

Those places became an industry.

Esos lugares se convirtieron en una industria.



Books, documentaries, cookbooks, supplements.

Libros, documentales, recetarios, suplementos.

And you are about to tell me it is not that simple.

Y estás a punto de decirme que no es tan sencillo.

In twenty twenty-four, a researcher at University College London received an Ig Nobel Prize for challenging the data behind those places.

En 2024, un investigador del University College de Londres recibió un premio Ig Nobel por cuestionar los datos de esos lugares.

What prize?

¿Qué premio?

The Ig Nobel.

El Ig Nobel.

The Ig Nobel.

El Ig Nobel.

That is the funny one.

Ese es el divertido.

It is the funny one.

Es el divertido.

It is given for research that makes you laugh, and then makes you think.

Se concede a investigaciones que primero te hacen reír y después te hacen pensar.

His analysis was a preprint, which means it had not yet been peer reviewed.

Su análisis era un preprint, lo que significa que todavía no había sido revisado por expertos.

And what did his analysis argue?

¿Y qué sostenía su análisis?

It argued that those regions had something in common, but it was not diet.

Sostenía que esas regiones tenían algo en común, pero no era la alimentación.

What was it?

¿Qué era?

Poverty.

Pobreza.

Low literacy.

Bajo nivel de alfabetización.



High crime.

Alta criminalidad.

And, most importantly, terrible birth records.

Y, lo más importante, registros de nacimiento pésimos.

Say that last part again.

Repite esa última parte.

In the United States, more than five hundred people had been registered as being over a hundred and ten years old.

En Estados Unidos, más de quinientas personas habían sido registradas con más de ciento diez años.

And?

¿Y?

Newman's analysis said only seven had a birth certificate.

El análisis de Newman decía que solo siete tenían certificado de nacimiento.

Seven.

Siete.

Seven.

Siete.

Out of more than five hundred.

De más de quinientas.

And there is a detail I find almost beautiful.

Y hay un detalle que me parece casi hermoso.

When he looked at the birthdays of the world's oldest people, they clustered on dates divisible by five.

Al examinar los cumpleaños de las personas más longevas del mundo, vio que se agrupaban en fechas divisibles entre cinco.

Because if you are inventing a date.

Porque si te estás inventando una fecha...

You invent a round one.

Inventas una cifra redonda.

Oh, that is wonderful.

Oh, eso es maravilloso.

That is terrible, but it is wonderful.

Es terrible, pero es maravilloso.



When he collected the prize, he joked that the real secret to extreme old age was to move somewhere with no birth certificates, teach your children pension fraud, and start lying.

Al recoger el premio, bromeó diciendo que el verdadero secreto de una edad extrema era mudarse a un lugar sin certificados de nacimiento, enseñar a tus hijos a cometer fraude con las pensiones y empezar a mentir.

Now, to be fair.

Ahora bien, para ser justos.

To be completely fair.

Para ser completamente justos.

The researchers who study those regions have answered him.

Los investigadores que estudian esas regiones le han respondido.

They have.

Así es.

They say his work misunderstands how ages were validated.

Dicen que su trabajo interpreta mal cómo se validaron las edades.

They point to civil records, church archives and detailed family histories going back to the eighteen hundreds and earlier.

Señalan registros civiles, archivos eclesiásticos e historiales familiares detallados que se remontan al siglo XIX y antes.

So it is an argument, not a conclusion.

Así que es un debate, no una conclusión.

It is an argument.

Es un debate.

And we are telling you about it because we would rather give you an honest debate than a comfortable story.

Y os lo contamos porque preferimos ofreceros un debate honesto antes que una historia reconfortante.

So no goat's milk.

Entonces, nada de leche de cabra.

No goat's milk.

Nada de leche de cabra.

Then what do we actually know?

Entonces, ¿qué sabemos realmente?

We know a lot, and it comes from studies that are not glamorous at all.

Sabemos mucho, y procede de estudios que no tienen nada de glamuroso.

Give me the best one.

Dame el mejor.



Harvard, one hundred and twenty-three thousand two hundred and nineteen people, followed for up to thirty-four years.

Harvard: 123.219 personas, seguidas durante un máximo de treinta y cuatro años.

That is a lot of people.

Es muchísima gente.

They looked at five simple things.

Examinaron cinco cosas sencillas.

Never smoking.

No fumar nunca.

Half an hour of movement a day.

Media hora de movimiento al día.

A healthy weight.

Un peso saludable.

A decent diet.

Una alimentación razonablemente saludable.

And moderate alcohol intake.

Y un consumo moderado de alcohol.

Five things.

Cinco cosas.

Nothing exotic.

Nada exótico.

Nothing exotic.

Nada exótico.

Nothing you cannot pronounce.

Nada que no puedas pronunciar.

And what did the researchers estimate for the people who had all five?

¿Y qué estimaron los investigadores para quienes cumplían las cinco?

At the age of fifty, women with all five were estimated to have about fourteen more years of life expectancy than women with none.

A los cincuenta años, se estimó que las mujeres que cumplían los cinco tenían unos catorce años más de esperanza de vida que las que no cumplían ninguno.

Fourteen years.

Catorce años.



And men, about twelve.

Y los hombres, unos doce.

That is an estimate, not a guarantee.

Es una estimación, no una garantía.

Exactly.

Exactamente.

It is observational evidence, not a promise about any one person's life.

Es evidencia observacional, no una promesa sobre la vida de una persona concreta.

But the difference is still striking.

Pero la diferencia sigue siendo llamativa.

It is.

Lo es.

The secret is not a secret.

El secreto no es ningún secreto.

The secret is boring.

El secreto es aburrido.

The secret is so boring that nobody can sell it to you.

El secreto es tan aburrido que nadie puede vendértelo.

And that is the good news.

Y esa es la buena noticia.

Because boring is repeatable.

Porque lo aburrido se puede repetir.

Right.

Bien.

Habit number one.

Hábito número uno.

Ready.

Preparada.

Move all day.

Muévete durante todo el día.

Not only for an hour.

No solo durante una hora.



Explain the difference, because I think this is one of the most misunderstood ideas in health.

Explica la diferencia, porque creo que esta es una de las ideas peor entendidas sobre la salud.

Most people think of exercise as a separate activity.

La mayoría de la gente considera el ejercicio una actividad independiente.

You put on special clothes, you go to a special place, you work hard for forty minutes, you come home, and then you sit down for eleven hours.

Te pones ropa especial, vas a un lugar especial, te esfuerzas durante cuarenta minutos, vuelves a casa y después pasas once horas sentado.

Which is what I do.

Que es exactamente lo que hago yo.

Structured exercise is useful.

El ejercicio estructurado es útil.

But many people who stay active into older age never separated movement from daily life.

Pero muchas personas que se mantienen activas al hacerse mayores nunca separaron el movimiento de la vida cotidiana.

Their life made them move.

Su propia vida las obligaba a moverse.

Stairs, gardens, markets, children, walking to places because there was no other way to get there.

Escaleras, jardines, mercados, niños, caminar a los sitios porque no había otra forma de llegar.

So it is not only about the gym.

Así que no se trata únicamente del gimnasio.

The gym is useful.

El gimnasio es útil.

But one active hour does not make the rest of the day irrelevant.

Pero una hora activa no convierte en irrelevante el resto del día.

Your other waking hours matter too.

Las demás horas que pasas despierto también importan.

Give our listener something concrete.

Dale algo concreto a quien nos escucha.

Take the stairs when that is comfortable for you.

Sube por las escaleras cuando te resulte cómodo.

Get off the bus one stop early.

Bájate del autobús una parada antes.



Stand up when you are on the phone.

Ponte de pie cuando hables por teléfono.

Spend a little more time close to the floor instead of always choosing the sofa.

Pasa algo más de tiempo cerca del suelo en lugar de elegir siempre el sofá.

Close to the floor?

¿Cerca del suelo?

Close to the floor.

¿Cerca del suelo?

Hold that thought, because it is habit number two.

No olvides esa idea, porque es el hábito número dos.

Habit two.

Hábito dos.

Keep your muscle.

Conserva tu musculatura.

This is the one nobody talks about enough.

De este no se habla lo suficiente.

And it is one of the things that can help you stay independent as you grow older.

Y es una de las cosas que pueden ayudarte a mantener la independencia a medida que envejeces.

Tell them why.

Explícales por qué.

From around fifty, muscle mass and strength tend to decline if we do nothing to challenge them.

A partir de los cincuenta años aproximadamente, la masa y la fuerza muscular tienden a disminuir si no hacemos nada para estimularlas.

Quietly.

De forma silenciosa.

And you do not notice at first.

Y al principio no te das cuenta.

You do not notice, until one day the shopping bag feels heavy, and then one day the stairs feel hard, and then one day getting up from a low position is difficult.

No te das cuenta hasta que un día la bolsa de la compra pesa, otro día las escaleras resultan difíciles y otro día cuesta levantarse desde una posición baja.

And that is when life can get smaller.

Y ahí es cuando la vida puede hacerse más pequeña.



That is when life can get smaller.

Ahí es cuando la vida puede hacerse más pequeña.

So is there a simple movement our listener can notice at home?

¿Hay algún movimiento sencillo que quien nos escucha pueda observar en casa?

There is, but only try it if getting down to the floor is safe for you.

Sí, pero inténtalo solo si bajar al suelo es seguro para ti.

Keep something stable nearby, or ask someone to be there.

Ten algo estable cerca o pide a alguien que esté contigo.

Sit down on the floor, cross-legged if that is comfortable, and then stand up again, using your hands as little as you safely can.

Siéntate en el suelo, con las piernas cruzadas si te resulta cómodo, y vuelve a levantarte usando las manos lo menos posible dentro de lo que sea seguro.

Right now?

¿Ahora mismo?

Only if it is safe.

Solo si es seguro.

Well?

¿Y bien?

I am down.

Ya estoy abajo.

And?

¿Y?

Getting down was a success.

Bajar ha sido un éxito.

And getting up?

¿Y levantarte?

Getting up involved a sound I have never made before.

Levantarme ha provocado un sonido que nunca había hecho.

Was it a word?

¿Era una palabra?

It was not a word.

No era una palabra.



So what is the principle?

Entonces, ¿cuál es el principio?

Use your muscles in ordinary life.

Utiliza tus músculos en la vida cotidiana.

Carry your own shopping when the weight is appropriate for you.

Lleva tú mismo la compra cuando el peso sea adecuado para ti.

Take the stairs when you feel steady.

Sube por las escaleras cuando te sientas estable.

If getting to the floor is safe for you, practise the movement gradually.

Si bajar al suelo es seguro para ti, practica el movimiento poco a poco.

If you enjoy the gym, include resistance training at a level that is appropriate for you.

Si te gusta el gimnasio, incluye entrenamiento de resistencia a un nivel adecuado para ti.

And if you are sixty-five and you have never done this?

¿Y si tienes sesenta y cinco años y nunca has hecho esto?

Start gradually, and get professional advice if you have health, pain or balance concerns.

Empieza poco a poco y busca asesoramiento profesional si tienes problemas de salud, dolor o dificultades de equilibrio.

But yes, you can still get stronger, because muscle can respond at any age.

Pero sí, todavía puedes ganar fuerza, porque los músculos pueden responder a cualquier edad.

That is one of the kindest facts in all of this.

Ese es uno de los datos más reconfortantes de todo esto.

Habit three.

Hábito tres.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Come principalmente vegetales y detente un poco antes.

I am going to ask you not to give anybody a diet.

Voy a pedirte que no le prescribas una dieta a nadie.

I am not going to give anybody a diet.

No voy a prescribirle una dieta a nadie.

We are not doctors, and your body is not the same as anybody else's.

No somos médicos y tu cuerpo no es igual que el de nadie más.

So what is the broad pattern?

Entonces, ¿cuál es el patrón general?



In many populations that age well, food patterns are simple and repetitive.

En muchas poblaciones que envejecen bien, los patrones alimentarios son sencillos y repetitivos.

Beans, lentils, vegetables, whole grains, some fish, a little meat, not much sugar.

Alubias, lentejas, verduras, cereales integrales, algo de pescado, un poco de carne y poco azúcar.

Food your grandmother would recognise.

Alimentos que reconocería tu abuela.

That is a useful question, even if it is not a perfect rule.

Es una pregunta útil, aunque no sea una regla perfecta.

If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.

Si tu abuela no lo reconocería, puede que esté muy procesado.

And the second half.

Y la segunda parte.

Stop a little early.

Detente un poco antes.

In Okinawa there is an old phrase that people say before eating.

En Okinawa hay una antigua frase que se dice antes de comer.

It means, more or less, eat until you are eight parts full.

Significa, más o menos, come hasta estar lleno en un ochenta por ciento.

Eight out of ten.

Ocho de diez.

Eight out of ten.

Ocho de diez.

Then you pause.

Entonces haces una pausa.

Fullness signals take time to build, so slowing down can help you notice when you have had enough.

Las señales de saciedad tardan en desarrollarse, por lo que comer más despacio puede ayudarte a notar cuándo has comido suficiente.

So the habit is not a strict diet.

Así que el hábito no consiste en seguir una dieta estricta.

It is paying attention before you reach the point where you wish you had stopped.

Consiste en prestar atención antes de llegar al punto en que desearías haberte detenido.

Habit four.

Hábito cuatro.



Protect your sleep.

Protege tu sueño.

And here is where everybody says seven to nine hours, and everybody feels guilty.

Y aquí es cuando todo el mundo dice entre siete y nueve horas y todo el mundo se siente culpable.

Seven to nine is a useful general range for many adults.

Entre siete y nueve horas es una referencia general útil para muchos adultos.

But there is something people talk about less, and it matters too.

Pero hay algo de lo que se habla menos y que también importa.

What?

¿Qué?

Regularity.

La regularidad.

Going to bed and getting up at roughly the same time.

Acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora.

Even at the weekend.

Incluso durante el fin de semana.

As much as real life allows, yes.

En la medida en que lo permita la vida real, sí.

A body with a stable rhythm is less confused than a body whose schedule changes constantly.

Un cuerpo con un ritmo estable está menos desorientado que uno cuyo horario cambia constantemente.

And what is happening while we sleep?

¿Y qué sucede mientras dormimos?

A lot of maintenance.

Mucho mantenimiento.

Some systems involved in clearing metabolic waste from the brain become more active during sleep.

Algunos sistemas que intervienen en la eliminación de residuos metabólicos del cerebro se vuelven más activos durante el sueño.

Researchers are still learning exactly how that process works in humans.

Los investigadores todavía están estudiando cómo funciona exactamente ese proceso en los seres humanos.

So sleep is not doing nothing.

Así que dormir no es no hacer nada.

Sleep is the maintenance shift.

El sueño es el turno de mantenimiento.



And nobody who is good at their job skips the maintenance shift for thirty years.

Y nadie que haga bien su trabajo se salta el turno de mantenimiento durante treinta años.

And habit five.

Y el hábito cinco.

Habit five is two subtractions.

El hábito cinco consiste en dos eliminaciones.

Things to remove.

Cosas que hay que eliminar.

The first one is not controversial at all.

La primera no es nada polémica.

Do not smoke.

No fumes.

Nobody argues with that one.

Nadie discute esa.

In the Harvard study, smoking was one of the strongest individual risk factors.

En el estudio de Harvard, fumar era uno de los factores individuales de riesgo más importantes.

And the second subtraction?

¿Y la segunda eliminación?

The second one is the one people do not want to hear.

La segunda es la que la gente no quiere escuchar.

Alcohol.

El alcohol.

For years, the story was that a glass of wine a day was part of the secret.

Durante años se contó que una copa de vino al día formaba parte del secreto.

It appeared in many longevity books.

Aparecía en muchos libros sobre longevidad.

And now?

¿Y ahora?

That idea has weakened a lot.

Esa idea ha perdido mucha fuerza.

The World Health Organization's position is that no form of alcohol consumption is risk-free.

La posición de la Organización Mundial de la Salud es que ninguna forma de consumo de alcohol está libre de riesgo.



That is quite a change.

Es un cambio considerable.

It is a big change, and I am not here to tell you what to drink.

Es un cambio importante, y yo no estoy aquí para decirte qué debes beber.

But we are here to tell you what the current evidence says.

Pero sí estamos aquí para contar lo que dice la evidencia actual.

And the evidence no longer supports presenting wine as a health habit.

Y la evidencia ya no respalda presentar el vino como un hábito saludable.

Can I introduce somebody?

¿Puedo presentar a alguien?

Please.

Adelante.

Genaro is seventy-nine, and he was a caretaker in a building in Valencia for thirty-four years.

Genaro tiene setenta y nueve años y fue portero de un edificio de Valencia durante treinta y cuatro años.

He has never been inside a gym.

Nunca ha entrado en un gimnasio.

Not once?

¿Ni una sola vez?

Not once.

¿Ni una sola vez?

He climbs eight floors on foot, because he did it every day for thirty-four years and now his legs are confused if he takes the lift.

Sube ocho plantas a pie porque lo hizo todos los días durante treinta y cuatro años y ahora sus piernas se desconciertan si utiliza el ascensor.

He walks to the market because it is the market, not because it is exercise.

Va caminando al mercado porque es el mercado, no porque sea ejercicio.

He eats the same six meals he has eaten since nineteen seventy-four.

Come las mismas seis comidas que lleva comiendo desde 1974.

He goes to bed at eleven and gets up at seven, and he has done that for fifty years.

Se acuesta a las once, se levanta a las siete y lleva cincuenta años haciéndolo.

And he can stand up from the floor without using his hands, because he plays on it with his grandchildren twice a week.

Y puede levantarse del suelo sin usar las manos porque juega allí con sus nietos dos veces por semana.



So he follows the spirit of all five habits.

Así que sigue el espíritu de los cinco hábitos.

And if you asked him, he would tell you he has no habits at all.

Y si se lo preguntaras, te diría que no tiene ningún hábito.

He would say, this is just my life.

Diría: esta es simplemente mi vida.

And that is the target.

Y ese es el objetivo.

Not a programme.

No un programa.

A life that happens to include these things.

Una vida que, sencillamente, incluye estas cosas.

Right.

Bien.

Three sentences, about habits.

Tres frases sobre los hábitos.

Listen, and repeat in the pause.

Escucha y repite durante la pausa.

Sentence one, for something you are starting.

Primera frase, para algo que estás empezando.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

Estoy intentando adquirir el hábito de caminar después de cenar.

Sentence two, for something you are reducing.

Segunda frase, para algo que estás reduciendo.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Lo he reducido, pero no lo he dejado por completo.

Sentence three, the principle.

Tercera frase: el principio.

Small changes every day beat big changes once.

Los pequeños cambios diarios superan a los grandes cambios hechos una sola vez.

All three again.

Las tres otra vez.



I am trying to get into the habit of walking after dinner.

Estoy intentando adquirir el hábito de caminar después de cenar.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Lo he reducido, pero no lo he dejado por completo.

Small changes every day beat big changes once.

Los pequeños cambios diarios superan a los grandes cambios hechos una sola vez.

To get into the habit of doing something.

Adquirir el hábito de hacer algo.

And notice it is doing, not do.

Y observa que se usa doing, no do.

To cut down on something is to do less of it.

To cut down on something significa hacer o consumir menos de algo.

To give something up is to stop completely.

To give something up significa dejarlo por completo.

And most real life happens in between the two.

Y la mayor parte de la vida real sucede entre esas dos cosas.

And our sentence of the day.

Y nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparada?

You do not need a new life.

No necesitas una vida nueva.

You need a better Tuesday.

Necesitas un martes mejor.

You do not need a new life.

No necesitas una vida nueva.

You need a better Tuesday.

Necesitas un martes mejor.

One more time, with us.

Una vez más, con nosotros.

You do not need a new life.

No necesitas una vida nueva.



You need a better Tuesday.

Necesitas un martes mejor.

So, five habits.

Así que, cinco hábitos.

Move all day, not only for an hour.

Muévete durante todo el día, no solo durante una hora.

Keep your muscle.

Conserva tu musculatura.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Come principalmente vegetales y detente un poco antes.

Protect your sleep.

Protege tu sueño.

And two subtractions.

Y dos eliminaciones.

And your task this week is not all five.

Y tu tarea de esta semana no consiste en hacer los cinco.

Choose one.

Elige uno.

Choose one, and make it so small that it would be embarrassing to fail.

Elige uno y hazlo tan pequeño que resultaría vergonzoso no conseguirlo.

One flight of stairs, if stairs are right for you.

Un tramo de escaleras, si las escaleras son adecuadas para ti.

One more regular bedtime.

Una hora de acostarte algo más regular.

One simple meal built mostly from plants.

Una comida sencilla basada principalmente en alimentos vegetales.

Next time, the other five.

La próxima vez, los otros cinco.

Purpose, rest, learning, belonging.

Propósito, descanso, aprendizaje, pertenencia.

The habits that live in your mind.

Los hábitos que viven en tu mente.



And one of them, we can tell you now, you are already doing right this second.

Y podemos adelantarte que una de ellas ya la estás practicando en este mismo instante.

You just do not know it is on the list.

Simplemente no sabes que está en la lista.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Todo lo de hoy —la transcripción, el vocabulario y las tres frases— te espera en yourenglishtoolbox.com.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs, flashcards and progress tools.

Puedes escuchar y leer sin registrarte; con una cuenta gratuita de estudiante obtienes los PDF descargables, las tarjetas de memoria y las herramientas de progreso.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este rato con nosotros.

Take the stairs, if the stairs are right for you.

Sube por las escaleras, si son adecuadas para ti.

See you in the next one.

Nos vemos en el próximo episodio.

