



Plave zone

Da li ste znali da najveći broj najdugovečnijih ljudi na planeti Zemlji živi na samo pet lokacija? Slučajnost?! Ne bismo rekli! Postoji mogućnost da, ako istražimo njihove navike, otkrijemo formulu dugog i srećnog života...

Piše: Katja Jakovljeva

Verovali ili ne, na svetu postoje mesta na kojima ljudi lako dožive stotu godinu, sačuvavši bistrinu uma, vitalnost i pokretljivost. Oni i u poznom dobu uživaju u životu. I ne, ne pričamo o pojedincima, već o stanovništvu čitavih regija! Kako je to moguće? Da li se na njima testiraju novi lekovi? Ili dodaju u ishranu tajne lekovite biljke? Možda žive u posebno zaštićenoj i izolovanoj sredini?

Gde žive stogodišnjaci

Odgovore na ova i mnoga druga pitanja daje nam projekat XPlave zoneX, koji je 2004. godine pokrenuo časopis XNational GeographicX. Na čelu sa istraživačem Denom Bjutnerom, ovaj projekat bavio se izučavanjem lokaliteta na kojima živi najveći broj stogodišnjaka. Istraživanje je trajalo sedam godina, tokom kojih su naučnici uspeali ne samo da pronađu nekoliko takvih zona, već i da otkriju tajne dugovečnosti i vitalnosti njihovih stanovnika.

Bjutner je pronašao četiri takve regije. To su Barbadžija na ostrvu Sardinija u Italiji, Okinava u Japanu, grad Loma Linda u Kaliforniji i poluostrvo Nikoia u Kostariki. Na svakom od tih mesta postoji kultura življenja koja je dovela do zapanjujućih rezultata: ljudi ovde održavaju zdravlje i vitalnost u kasnim devedesetim, pa i stotim, godinama, znatno ređe obolevajući od bolesti uobičajenih u savremenom svetu. U proseku, ljudi u plavim zonama žive 10 godina duže nego stanovnici najvećeg dela planete. Zanimljiva je i činjenica da muškarci žive podjednako dugo kao žene, što je neobično – s obzirom na to da u celom svetu žene žive duže.

Postoji li recept za dugovečnost?

Kao rezultat ovog opsežnog istraživanja, Bjutner je napisao knjigu XPlave zoneX, u kojoj najstariji stanovnici naše planete otkrivaju tajne svog zdravlja koje pripisuju načinu života. Knjiga je postala

GENETIKA VS NAČIN ŽIVOTA

Naučna istraživanja svedoče da dužina života samo 25% zavisi od gena. Ostalih 75% uslovljeno je načinom života. Dolazak starosti neizbežan je, ali od nas zavisi kakvu ćemo starost doživeti. Zahvaljujući neprocenjivom iskustvu dugovečnih ljudi iz plavih zona, saznajemo da postoje navike koje, ako ih usvojimo na vreme i negujemo, mogu postati naša "formula" za dugovečnost.

pravi hit i sledećih nekoliko godina Bjutner i njegov tim bili su u žiži medijske javnosti, počevši od gostovanja u emisiji Opre Vinfri i na TED konferencijama, pa do učešća u državnim inicijativama stvaranja lokalnih plavih zona. U drugom izdanju knjige, četiri plave zone dopunjene su još jednom u našem "komšiluku" – ostrvom Ikarija u Grčkoj. U okviru ovog projekta, Den Bjutner je intervjuisao "zvezde" svog istraživanja, najdugovečnije ljude, istraživao je njihov svakodnevi život, navike, istoriju, tradiciju i kulturu podneblja u kojem žive, kako bi došao do naučnog objašnjenja zašto baš oni žive duže od ostalih.

Šta jedu za ručak? U koliko sati idu na spavanje? Kakve vežbe rade? Kakav pristup životu imaju? Svaka plava zona predlaže svoj recept za dugovečnost, ali kako se ispostavilo – bazni sastojci svuda su isti.



SARDINIJA, ITALIJA

PORODICA, VINO I SMEH

Sardinija, Italija

Prva plava zona koju je istraživao tim *National Geographica* jeste teško dostupna planinska regija Barbadžija na ostrvu Sardinija, gde ima mnogo stogodišnjaka među muškarcima. Celog života su uglavnom bili pastiri, pa su dnevno pešačili u proseku po deset kilometara, što je doprinelo njihovom zdravlju. Budući da su dugovečni muškarci malo vremena provodili u kući, a briga o domu i deci bila je u nadležnosti žena, bili su manje izloženi stresu. Uz to, voleli su da popiju po čašu-dve crnog vina svakog dana. Za razliku od drugih vrsta vina, vino *Kanonau* sa Sardinije, kako su istraživači otkrili, sadrži dva do tri puta više flavonoida koji imaju antioksidativno dejstvo i pomažu zidovima krvnih sudova da ostanu elastični.

Ovčiji sir umesto mesa

Stanovnici ovog ostrva imali su vrlo skromnu ishranu: najčešće su jeli pastu od integralnog brašna ili tradicionalnu pogaču od ječmenog brašna i krompira, crni luk, komorač i rotkvice. Kao osnovni izvor proteina služili su proizvodi od ovčijeg ili kozjeg mleka. Za večeru koja je okupljala celu porodicu jeo se minestrone – supa od povrća koje su sami gajili. U većem delu oblasti Barbadžija meso se i danas jede samo jednom nedeljno i u posebnim prilikama. Iako ova regija pripada Mediteranu, njihova ishrana nikada nije obilovala ni ribom.

La famiglia iznad svega

Zahvaljujući osećaju dužnosti prema porodici i iskrene vezanosti za pripadnike starije generacije, stariji ljudi na Sardiniji i danas žive sa svojom decom i njihovim porodicama do same smrti. To im pruža ogromne benefite: odmah dobijaju pomoć i negu u slučaju bolesti ili povrede, a što je još važnije – osećaju su voljenim i potrebnim. Dokazano je da ljudi koji žive u zdravim porodicama manje pate od depresije i stresa. Osim toga, bake i deke na Sardiniji pružaju ljubav najbližima, dele svoju mudrost i iskustvo, pomažu u odgajanju unuka i služe kao izvor motivacije i moralne podrške deci. Ovi faktori doprinose tome da deca odrastaju u zdravijem okruženju i žive duže.

Mnogo smeha

Muškarci iz ove plave zone poznati su po svom britkom humoru, koji im je oduvek pomagao da prebrode i najteža vremena. Svaki dan se okupljaju kako bi se smejali i šalili na račun jedni drugih. Smeh umanjuje stres, a samim tim i rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti. Dokazano je da smeh snižava krvni pritisak i povećava broj ćelija koje se uspešno bore sa bolestima.



OKINAWA, JAPAN



LOMA LINDA, SAD



NIKOIJA, KOSTARIKA



KARLIJA, GRČKA

IKIGAI, SUNCE I BATAT

Okinava, Japan

Veći deo života starija generacija Okinavaca hranila se namirnicama biljnog porekla, od kojih su najviše konzumirali slatki krompir batat, koji je bogat vitaminima A i C, kalijumom, folnom kiselinom i vlaknima. "Ishrana koja se sastoji od povrća, slatkog krompira i tofua ima veliku nutritivnu vrednost, a sadrži malo kalorija. Iako stogodišnjaci sa Okinave konzumiraju svinjetinu, po tradiciji je spremaju samo za praznike i jedu u malim porcijama", objašnjava Bjutner. Najčešća namirnica na jelovniku Okinavaca jeste soja, i to u obliku fermentisanih proizvoda – tofua i miso paste. Važno je napomenuti da se njihovi tradicionalni načini fermentisanja razlikuju od moderne industrijske tehnologije. Klasična fermentacija poboljšava kvalitet soje koja postaje lakša za varenje, a i dalje zadržava bogat sadržaj fitoestrogena i flavonoida koji štite od raka.

Hara hati bu Stariji ljudi na Okinavi pre svakog obroka izgovaraju magične reči: "Hari hati bu", što u prevodu znači "jedi dok osećaj gladi ne počne da nestaje", a to se dešava kada smo 80 odsto siti. Stvar je u tome da je signalu o tome da smo siti potrebno 20 minuta da stigne od mozga do želuca, što je odlična napomena da ne treba da se prejedemo. Pametni Japanci našli su odličan način kontrole težine, a kako pokazuje praksa – ova tradicija ograničavanja kalorija ima višestruke benefite za zdravlje.

Bašta, sunce i fizička aktivnost Praktično svaki stogodišnjak na Okinavi imao je ili ima baštu koju sam obrađuje, što podrazumeva stalnu fizičku aktivnost koja aktivira različite grupe mišića. Pored povrća i voća, u njihovoj bašti uvek ćete naći đumbir, kurkumu i pelin, koji imaju dokazana lekovita svojstva. U tradicionalnim kućama Okinavaca ima vrlo malo nameštaja, a jedu i odmaraju se sedeći na podu. Pošto moraju redovno da ustaju s poda, to osnažuje njihove zglobove i mišiće donjeg dela tela, te štiti od padova i loma kostiju. Vitamin D koji dobijaju zahvaljujući svakodnevnom boravku na suncu takođe doprinosi čvrstim kostima i boljem zdravstvenom stanju.

Životni stav, ikigai i moai Veliku važnost na Okinavi ima ikigai – razlog da se budiš ujutru. Starija generacija Japanaca bez

razmišljanja će vam opisati svoj ikigai koji daje smisao njihovom životu čak i u stotoj. Za neke je to profesija, za druge briga o deci i unucima, za treće duhovnost. Iznenadan gubitak smisla postojanja ovde se povezuje sa rastom smrtnosti. Filozofija Okinavaca ogleda se u fokusu na sadašnjosti i pozitivnom pristupu životu. Vrlo su komunikativni, a veliku ulogu u njihovom životu igra moai – zajednica, koja se obično sastoji od bliskih prijatelja. Ova tradicija obezbeđuje čvrste društvene veze, kao i izvor emotivne i finansijske podrške u teškim vremenima. Svest o tome da postoji krug ljudi koji će ti uvek priskočiti u pomoć, uliva sigurnost i smanjuje zabrinutost.

ORAŠASTI PLODOVI, ŠABAT I VOLONTERIZAM

Loma Linda, Sad

Gradić Loma Linda jedina je plava zona u SAD. Udaljen svega 96 km od Los Anđelesa, ovaj grad broji 9.000 pripadnika crkve Adventista sedmog dana, koji čine najdugovečniju populaciju u Americi.

Religija i ishrana Adventistička vera zabranjuje pušenje, kofein, alkohol i hranu koja se smatra nečistom, kao što je svinjetina. Većina adventista su vegetarijanci koji, kako je otkriveno, imaju upola manju verovatnoću da se razbole od kardiovaskularnih bolesti i kancera u odnosu na adventiste nevegetarijance. Njihova ishrana bogata je povrćem, voćem, mahunarkama i integralnim žitaricama, što snižava rizik od gojaznosti i nastanka mnogih hroničnih oboljenja. Adventisti konzumiraju orašaste plodove bar pet puta nedeljno, a oni su bogati nezasićenim masnoćama koje štite krvne sudove i snižavaju holesterol. Kalifornijski stogodišnjaci piju najmanje pet-šest čaša vode dnevno, što za 60-70% umanjuje rizik od srčanog udara u poređenju sa onima koji unose malo tečnosti.

Odmor subotom Adventisti strogo poštuju šabat – dan tradicionalnog odmora subotom. Tokom 24 sata šabata niko ne radi, već posvećuju vreme porodici, prijateljima i Bogu. To je vreme za opuštanje i povratak energije. Adventisti smatraju da šabat smanjuje stres, jača društvene veze i, generalno, poboljšava život. Tokom godine imaju 52 takva dana, što nije malo.

Fizička aktivnost i pomoć zajednici Adventisti praktikuju umerenu fizičku aktivnost, kao što su duge šetnje ili rad u bašti. Dokazano je da redovne vežbe niskog intenziteta smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti i obolevanja od nekih vrsta kancera. Kao i druge religije, adventistička crkva propagira filantropiju i volonterizam. Stanovnici Loma Linde uživaju u pružanju pomoći drugima, a mnogi vide u tome i svoju životnu svrhu.

FOTO: GULIVER/BETTY IMAGES

KUKURUZ, VOĆE I TVRDA VODA

Nikoja, Kostarika

Zdravstveni troškovi Kostarike iznose svega 15% troškova najrazvijenijih zemalja sveta, a pritom stanovnici ove južnoameričke države žive duže i znatno su zdraviji od stanovništva bilo koje zemlje u Evropi. Poslednja četiri stoleća stanovnici Nikoje žive u relativnoj izolaciji, pa se njihova kultura formirala odvojeno od ostatka zemlje. Genetski se ne razlikuju od ostalog stanovništva, međutim ovde je zabeležena najniža stopa mnogih bolesti, posebno raka želuca.

Pomorandže i kukuruzne pogače

Na pitanje čime se hrane, svi stogodišnjaci odgovarali su isto: pasulj, pirinač, kukuruzne pogače i voće. Kukuruz, definitivno, zauzima centralnu ulogu u ishrani Kostarikanaca. Od njega prave pogače koje jedu uz svaki obrok. Zanimljivo je da kuvani ili pečeni kukuruz ima više antioksidansa i nutrijenata od sirovog, a nedavna istraživanja su pokazala da njegova upotreba snižava nivo lošeg holesterola. Dugovečni ljudi

u ovoj regiji konzumiraju i dosta povrća, kao i raznovrsnog tropskog voća, bilo iz sopstvene bašte ili obližnje šume. Najpopularnije voće ove plave zone jeste pomorandža, koja je odličan izvor vitamina C, vlakana, kalijuma i folne kiseline, koji pomažu u prevenciji srčanih oboljenja, raka i moždanog udara.

Privrženost porodici i plan de vida Istraživači su otkrili da su svi dugovečni stanovnici Nikoje verovali u Boga, imali snažnu radnu etiku i bili veoma posvećeni porodici. Zanimljivo je da je 75% stogodišnjaka priznalo da su pored supružnika imali i ljubavnike, iako se skoro niko od njih nije razvodio. U starijem dobu žive u istoj kući sa mlađim generacijama i imaju snažnu potrebu da pomažu drugima ili brinu o svojoj porodici. Ako se javi osećaj da nisu potrebni, život se u njima gasi. Kao i na Okinavi, veliku važnost ima snažno osećanje svrhe života, koja se u Kostariki zove plan de vida (životni plan).

Kalcijum i tvrda voda Istražujući faktore dugovečnosti u Nikoiji, Bjutner je otkrio da voda na ovom poluostrvu ima drugačiji mineralni sastav nego u drugim delovima zemlje. Tvrdja je i ima više kalcijuma. Kako se ispostavilo, u regijama sa tvrdom vodom nivo srčanih oboljenja je za oko 25 odsto niži u odnosu na regije s mekom vodom.

I opet sunce Nikoija je oblast Kostarike sa najviše sunca. Ljudi ovde mnogo vremena provode napolju, što doprinosi lučenju vitamina D. Nedostatak ovog vitamina povezuje se s mnogim bolestima – redovan ali umeren (oko 15 minuta dnevno) boravak na suncu nadoknađuje nedostatak ovog važnog elementa.

Vажnost vere Kao i stogodišnjaci u drugim plavim zonama, stanovnici Nikoje čvrsto veruju u Boga. Uverenost da Bog snosi odgovornost za njihov život generalno smanjuje njihovu zabrinutost za budućnost. Ubeđeni su da ih neko stalno čuva.

9 PRAVILA DUGOVEČNOSTI

Bjutner je otkrio devet zajedničkih pravila koja poštuju dugovečni ljudi a koje može da primenjuje i svako od nas, ako želimo da živimo zdravo, dugo i srećno. Kreirajte svoju sopstvenu plavu zonu!

1 BUDITE AKTIVNI, ALI NE PRETERUJTE. Niko od stogodišnjaka ne vodi sedeći način života – stalno su u pokretu. Mnogi od njih su se celog života bavili fizičkim radom, pa i u kasnijim godinama dnevno pešače po nekoliko kilometara, biciklom idu na pijacu ili u goste. Njihova fizička aktivnost je slabog intenziteta, ali predstavlja neizostavni deo svakodnevnog rasporeda.

2 JEDITE MANJE. Smanjite unos kalorija za 20 odsto. Setite se stare japanske poslovice "Hara hati bu". I dan-danas dnevni unos kalorija stanovnika plavih zona ne premašuje 1.900 kcal. Veći deo života hranili su se manjim porcijama prirodne, neprerađene hrane, a većina nikada čak nije probala industrijski prerađene namirnice, slatka gazirana pića ili fastfud.

3 BIRAJTE PRETEŽNO BILJNU HRANU. Najdugovečniji ljudi hrane se onim što sami gaje u bašti, dopunjujući ishranu osnovnim namirnicama: integralnim žitaricama (Sardinija i Loma Linda), batatom (Okinava) ili kukuruzom (Nikoja). Ove namirnice su izvor vlakana, antioksidansa, antikancerogenih materija, kao i brojnih vitamina i minerala. Niko od njih ne jede mnogo mesa, tačnije nemaju prilike da ga jedu često.

4 PIJTE CRNO VINO, ALI UMERENO. Čaša do dve kvalitetnog crnog vina dnevno smanjuje rizik nastanka srčanih oboljenja i redukuje stres. Pored toga, čaša vina uz obrok doprinosi manjem unosu kalorija. Ali vodite računa da ne preterujete sa alkoholom – njegova neumerena upotreba povećava rizik od kancera i drugih bolesti.

5 PRONAĐITE ŽIVOTNU SVRHU. Najstariji stanovnici planete bude se ujutru znajući da imaju neki cilj. Na Okinavi se to zove ikigai, u Kostariki plan de vida, ali i drugi stanovnici plavih zona imaju jasan životni cilj, što im pomaže da žive duže i sačuvaju bistar um. To ne mora biti nešto važno za čovečanstvo – najčešće je svrha života podrška porodici ili svakodnevno bavljenje poslom ili hobbijem.

6 SMANJITE STRES. Bez obzira na poteškoće koji imaju, dugovečni ljudi u svakoj situaciji zadržavaju staloženost i mir. Nikud ne žure, dobro spavaju, umeju da uživaju u svakodnevnom životu i ne plaše se životnih prepreka. Endokrinolozi povezuju stres i brzinu starenja: stres aktivira upalne procese u našem organizmu, slabi imunitet, dok se s vremenom negativne posledice stresa nagomilavaju i ubrzavaju razvoj mnogih bolesti.

7 PRONAĐITE VERU. Dugovečni ljudi pripadaju nekoj religiji ili jednostavno veruju u nešto. Na Sardiniji i Nikoiji žive uglavnom katolici, Loma Lindu naseljavaju pripadnici adventističke crkve, a na Okinavi poštuju duhove predaka. Vera im pomaže da zadrže optimistički duh i izbore se sa stresom. Pored toga, pripadnost religioznoj zajednici doprinosi aktivnom društvenom životu.

8 PORODICA NA PRVOM MESTU. Stanovnici plavih zona stavljaju porodicu iznad svega. Ceo njihov život vrti se oko braka, dece, unuka i porodičnih obaveza. Znaju da nisu sami i ne brinu zbog starosti, deca ih često posećuju, a dešava se da čak nekoliko generacija živi pod istim krovom.

9 NEGUJTE PRIJATELJSTVA. Okružite se ljudima koji dele iste vrednosti. Dokazano je da ljudi sa većim brojem društvenih veza žive duže, a to potvrđuju i stogodišnjaci plavih zona. Ne prođe nijedan dan da se oni ne okupe: Okinavci imaju svoje grupe podrške – moai, Sardinici se svake večeri druže u kafani, a adventisti u Kaliforniji sve rade zajedno.