

Zonele albastre

9 LECȚII
DESPRE CUM SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT
de la cei mai longevivi oameni

Dan Buettner

Traducere din limba engleză
de Cristina Stan

 ACT și Politon

2018

Cuprins

Mulțumiri / 11

Prefață

Pregătește-te să-ți schimbi viața / 13

Capitolul unu

Adevărul despre a trăi mai mult / 27

Capitolul doi

Zona albastră din Sardinia / 47

Capitolul trei

Zona albastră din Okinawa / 85

Capitolul patru

O zonă albastră americană / 139

Capitolul cinci

Descoperirea zonei albastre din Costa Rica / 183

Capitolul șase

Zona albastră grecească / 239

Capitolul șapte

Zona ta albastră personală / 273

Reflecții asupra lecțiilor / 313

Bibliografie / 317



Adevărul despre a trăi mai mult

Adevărul despre a trăi mai mult

S-ar putea să pierzi zece ani buni din viață

SE SPUNE CĂ ATUNCI CÂND JUAN PONCE DE LEÓN a debarcat pe coasta de nord-est a Floridei pe 2 aprilie 1513, căuta Fântâna Tinereții – un izvor legendar care îți oferea viață eternă. Istoricii de acum știu că nu era vorba numai despre asta. Probabil că motivul pentru care exploratorul spaniol a pornit să investigheze teritoriul la nord de Bahamas a fost faptul că Spania îl repusese în drepturi pe fiul lui Cristofor Columb, Diego, ca guvernator militar, îndepărtându-l efectiv pe Ponce de León din postul său. Cu toate acestea, legenda despre călătoria lui Ponce de León a dăinuit.

Ideea că am putea descoperi o sursă magică ce oferă o viață îndelungată este încă foarte atractivă în zilele noastre, cinci secole mai târziu, astfel că șarlatanii și neghiobii perpetuează aceeași expediție cretină, fie că e deghizată sub forma unui medicament, a unei diete sau a unei proceduri medicale. Într-un efort disperat de a elimina pentru totdeauna șarlatanii, demograful S. Jay Olshansky de la Universitatea din Illinois, Chicago, și peste 50 de

experți de top ai lumii în materie de longevitate au publicat în 2002 o declarație de poziție cât se poate de directă.

„Exprimarea noastră cu privire la acest subiect nu trebuie să fie ambiguă”, au scris ei. „În prezent, nu există schimbări ale stilului de viață, proceduri chirurgicale, vitamine, antioxidanți, hormoni sau tehnici de inginerie genetică accesibile despre care să se fi demonstrat că au o influență asupra procesului de îmbătrânire.”

Cruda realitate în privința îmbătrânirii este că nu are decât pedala de accelerație. Încă nu s-a descoperit dacă există și o frână pentru oameni. Ceea ce trebuie să facem este să nu apăsăm pedala de accelerație atât de tare, încât să grăbim procesul de îmbătrânire. Cu toate acestea, americanul obișnuit, care duce o viață într-un ritm alert și agitat, apasă acea pedală de accelerație prea tare și prea mult.

Această carte este despre descoperirea celor mai bune practici din lume în materie de sănătate și longevitate și despre a le face să dea rezultate în viața noastră. Cei mai mulți dintre noi ne putem controla durata vieții mai mult decât credem. De fapt, experții spun că dacă am adopta stilul de viață potrivit, am putea trăi cu cel puțin zece ani mai mult și că am putea suferi doar de o parte dintre bolile care ne omoară prematur. Asta ar putea însemna un deceniu de viață suplimentar *de calitate!*

Pentru a identifica secretele longevității, echipa noastră formată din demografi, oameni de știință din domeniul medicinei și jurnaliști a mers direct la cele mai bune surse. Am călătorit în zonele albastre – în cinci colțuri ale planetei unde trăiesc cei mai sănătoși oameni – unde un procent remarcabil de mare dintre cei mai longevivi oameni reușesc să evite multe dintre bolile care sunt mortale pentru americani. Acestea sunt locurile în care oamenii se bucură de șanse de trei ori mai mari de a ajunge la vârsta de 100 de ani.

În fiecare dintre zonele albastre am folosit un chestionar pe care l-am creat în colaborare cu Institutul Național pentru studiul

îmbătrânirii pentru a identifica componentele stilului de viață care ne ajută să explicăm în ce constă longevitatea din zonă – ce aleg să mănânce locuitorii, câtă activitate fizică fac, cum socializează, ce medicamente tradiționale folosesc și așa mai departe. Noi am căutat numitorii comuni – practici care se regăsesc la toate cele cinci populații – și am obținut ceea ce eu consider că este o transpunere interculturală a celor mai bune practici în materie de sănătate, o formulă de facto pentru longevitate.

În asta constă premisa *zonelor albastre*: dacă îți poți optimiza stilul de viață, ai putea dobândi în schimb un deceniu în plus de viață în condiții bune, pe care altfel l-ai pierde. Care e cel mai bun mod de a-ți optimiza stilul de viață? Preia practicile pe care le-am găsit în fiecare dintre zonele albastre.

PIONIERUL ÎN MATERIE DE LONGEVITATE

În 1550, italianul Luigi Cornaro a scris una dintre primele cărți „best-seller“ despre longevitate. În cartea sa, *L'arte di vivere a lungo* (Arta de a trăi îndelungat), spunea că viața poate fi prelungită prin practicarea moderației. Cartea lui a fost tradusă în franceză, engleză, neerlandeză și germană. Cornaro s-ar putea să fi intuit ceva: sursele în privința vârstei sale exacte diferă, dar el a trăit binișor peste 90 de ani și posibil chiar mai mult.

ADEVĂRURI DESPRE ÎMBĂTRÂNIRE

Când am pus rezultatele la un loc, am extras din zonele albastre nouă lecții remarcabile pentru a dobândi o viață mai lungă, mai bună. Dar înainte de a intra în detalii, cred că este esențial să înțelegem câteva lucruri despre modul în care oamenii îmbătrânesc și să stabilim câteva principii și câteva definiții de bază. Cât de mult ne putem aștepta să trăim fiecare dintre noi? Ce se întâmplă într-adevăr cu trupul nostru când îmbătrânim? De ce nu putem pur și simplu să luăm o pastilă pentru a ne prelungi viața? Cum putem trăi mai mult? Cum putem duce o viață mai bună? Și de

ce faptul că ne schimbăm stilul de viață ne face să câștigăm mai mulți ani în care putem trăi sănătoși?

Pentru a răspunde la acestea și la alte întrebări fundamentale, i-am rugat pe câțiva dintre experții de talie mondială să prezinte în termeni obișnuiți rezultatele celor mai recente cercetări ale lor. Împreună, acești oameni de știință reprezintă cele mai luminate minți în domeniul biologiei, geriatriei și în ce privește știința longevității.

Prof. dr. Steven N. Austad studiază mecanismele celulare și moleculare ale îmbătrânirii la Centrul de sănătate al Universității din Texas în San Antonio. Profesor la Centrul Sam și Ann Barshop pentru Longevitate și Îmbătrânire, este autorul cărții *Why We Age: What Science Is Discovering About the Body's Journey Through Life (De ce îmbătrânim: ce dezvăluie știința despre călătoria corpului prin viață)*.

Dr. Robert N. Butler este președintele și directorul executiv al Centrului Internațional de Longevitate din SUA, un centru de cercetare pentru politici publice și educație din New York. Profesor în geriatrie și în dezvoltarea adulților la Centrul Medical Muntele Sinai, este autorul cărții *Why Survive? Being Old in America (De ce supraviețuiești? Cum e să fii bătrân în America)*.

Prof. dr. Jack M. Guralnik este șeful laboratorului de epidemiologie, demografie și biometrie la Institutul Național pentru studiul îmbătrânirii în Bethesda, Maryland.

Dr. Robert Kane este directorul Centrului pentru studiul îmbătrânirii și al Centrului de Educație Geriatrică din Minnesota la Universitatea din Minnesota, în Minneapolis. Este profesor la Școala de Sănătate Publică, unde deține o catedră subvenționată pentru studiul îmbătrânirii și îngrijirii pe termen lung.

Dr. Thomas T. Perls, cu un masterat în sănătate publică, este directorul Centrului pentru Studiul Centenarilor din New England, profesor asociat de medicină și geriatrie la Școala de Medicină a Universității din Boston și co-autor al cărții *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age* (*Viața până la 100 de ani: lecții pentru a trăi la potențialul tău maxim la orice vârstă*).

I-am interviewat separat pe fiecare dintre acești experți, apoi am ales cele mai bune răspunsuri la fiecare întrebare. Iată ce mi-au spus.

CE ESTE, MAI EXACT, ÎMBĂTRÂNIREA?

Robert Kane: E o întrebare foarte profundă. În primul rând, îmbătrânirea începe de la naștere. Dacă stăm bine să ne gândim, există o dezvoltare continuă care apare la toate speciile. Putem considera că acesta este echilibrul dintre individ și mediu. În esență, putem considera că îmbătrânirea este o pierdere a mecanismului care ne permite să ne adaptăm, nu mai suntem capabili să menținem controlul și echilibrul intern.

Inițial suntem copii și treptat acumulăm diferite schimbări în caracteristicile noastre. Copiii sunt sensibili la mediu și au nevoie de protecție. În cazul oamenilor, probabil că ajungem la apogeu pe la douăzeci și ceva de ani. Ne menținem pentru o perioadă, după care la un moment dat, poate la patruzeci și ceva, începem să intrăm în declin. Unii oameni ar spune că de fapt începem să intrăm în declin la vârsta de 30 de ani. Depinde de sistemul pe care îl ai ca referință.

Vârsta a treia e altă perioadă în care balanța se înclină în favoarea mediului; oamenii mai în vârstă au nevoie de ajutor pentru a se proteja. Fragilitatea pe care o asociem cu vârsta a treia constă esențialmente în pierderea autonomiei, în inabilitatea de a rezista la presiuni și la perturbări externe.



Adesea, primele semne exterioare ale procesului de îmbătrânire pe care le observăm sunt la nivelul pielii

Pe măsură ce înaintăm în vârstă au loc schimbări atât pozitive, cât și negative. Un gerontolog ar defini îmbătrânirea ca riscul de a muri. Indiferent de prezența bolilor, dată fiind această finitudine a duratei de viață, există un risc continuu de a muri. În majoritatea cazurilor, acesta crește pe măsură ce înaintăm în vârstă. Sunt și alți factori care ne pot influența riscul de a muri, în afară de îmbătrânire, așa că nu doar îmbătrânirea este factorul determinant, dar este o schimbare de amploare. Oamenii au tot căutat markeri biologici ai îmbătrânirii, dar până acum nimeni nu a găsit vreunul care să fie absolut constant și separat de debutul bolilor.

Oamenii observă, de pildă, diminuarea puterii de acomodare a cristalinului. De obicei, majoritatea oamenilor încep să sufere de presbiopie² în jurul vârstei de 40 de ani. Nu li se întâmplă tuturor, deci nu putem spune că este un semn universal de îmbătrânire. Albirea părului, pierderea colagenului din piele, toate acestea sunt schimbări care au fost descrise cu privire la îmbătrânire. Există o schimbare în compoziția corpului pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Evident că poate fi influențată de activitatea fizică și de dietă, dar, în general, noi pierdem masă musculară și acumulăm grăsime corporală. Sistemul imunitar se schimbă odată cu vârsta și devine mai puțin competent, dar, din nou, nu putem spune la modul general că este o caracteristică a îmbătrânirii.

Steven Austad: Aș defini îmbătrânirea drept pierderea graduală a capacităților fizice, fie că vorbim despre abilitatea de a alerga sau de a gândi, toate aceste lucruri. Are loc o pierdere graduală și progresivă a abilităților fizice și mentale, a abilității de a face lucruri pe care le puteai face înainte. Acest lucru înseamnă că, în esență, nu suntem meniți să ne menținem integritatea fizică pentru totdeauna.

Robert Kane: Există mai multe teorii cu privire la îmbătrânire. Una dintre ele este că în sistemul tău există gene care se activează și altele care devin inactive, fie pentru a ameliora, fie pentru a grăbi îmbătrânirea. O altă teorie este „Sindromul Gropii de Gunoi” conform căreia acumulăm toxine pe măsură ce înaintăm în vârstă și se întâmplă anumite lucruri.

Dar, din nou, trebuie să ne întrebăm de ce corpul acumulează toxine? Ei bine, probabil că acumulăm toxine pentru că unele dintre mecanismele intercelulare care funcționau la un moment dat nu mai funcționează. Deci sunt toxinele cu adevărat un semn de îmbătrânire sau doar se suprapun cu un alt proces biologic

² Defect de vedere, constând în micșorarea capacității de acomodare a cristalinului, ceea ce face ca cel afectat să nu vadă de aproape. (n.red.)

care s-a schimbat, stimulat probabil de un anumit ceas genetic existent în interiorul corpului? Sincer, pur și simplu nu știm.

UN ZÂMBET ALB-PERLAT

Parte esențială a sistemului digestiv, zâmbetul strălucitor poate dura o viață întreagă. Dinții sănătoși ne permit să mâncăm o varietate largă de mâncăruri pe care le regăsim într-o dietă echilibrată, însă cariile, protezele dentare puse incorect și alte probleme ale cavității bucale pot face ca mestecatul să devină dureros și, uneori, pot duce chiar și la tulburări alimentare. Asigură-te că dai prioritate vizitelor regulate la dentist, periajului și curățatului cu ața dentară pentru a-ți menține zâmbetul sănătos.

CARE ESTE DURATA MEDIE DE VIAȚĂ ÎN AMERICA?

Robert Kane: Cred că o persoană care azi are 30 de ani are șanse rezonabile de a trăi până la aproape 80 de ani și chiar peste – în funcție de gen. Dacă am elimina factorii majori de risc precum bolile cardiace, cancerul și infarctul, cred că am putea adăuga 5 sau poate 10 ani la speranța de viață inițială.

Tom Perls: Pentru majoritatea dintre noi, corpurile noastre sunt asemenea unor mașini care au fost construite să mear-

gă 150 000 de km. Unele dintre ele pot parcurge o distanță de 200 000 km sau mai mare, dacă au constituția genetică potrivită. Dar ele se deteriorează în timp, chiar și atunci când sunt foarte bine întreținute. Acea deteriorare aduce cu ea fragilitatea. Atunci când te lovești de un obstacol pe drum, ești mai puțin capabil să îți revii. Cu un declin continuu, se ajunge la un punct în care nu mai e posibil să îți revii și atunci mori.

CARE SUNT ȘANSELE SĂ TRĂIM PÂNĂ LA 100 DE ANI?

Jack Guralnik: Șansele sunt mici, desigur, probabil că mai puțin de unu la sută. Din nou, pentru a ne da seama de asta depinde de vârsta pe care o ai în prezent. Dacă ne referim la cineva care

tocmai s-a născut, estimarea este diferită față de cazul cuiva care a ajuns deja la 80 de ani. De asemenea, dacă vrei să iei în considerare starea de sănătate, asta joacă un rol major. Privind în trecutul lor, majoritatea oamenilor care ajung să fie centenari erau pe deplin sănătoși la vârsta de 80 de ani.

Tom Perls: Obişnuiam să spun că a trăi până la 100 de ani este echivalent cu a ghici toate cele șase numere la loterie: șansele sunt destul de mici. Dacă ai cazuri de longevitate în familia ta și adaugi obiceiuri bune în materie de sănătate, ai șanse mai mari.

În prezent, centenarii reprezintă segmentul populației cu cea mai rapidă creștere, iar acest lucru se datorează parțial faptului că am devenit mai eficienți în depistarea tensiunii arteriale ridicate. Acesta este un loz important pe care nu trebuie să îl lăsăm la voia întâmplării. Acum, în loc de șase numere, mai sunt cinci.



Legenda despre Ponce de León care căuta Fântâna Tinereții este una dintre multele povești care ilustrează dorința de a găsi un leac împotriva îmbătrânirii.

Un alt lucru de care am scăpat în mare parte este mortalitatea infantilă considerabilă. Cu măsuri de sănătate publică mult mai bune, precum sursele de apă mai curate, mai mulți ani de educație, statutul socio-economic îmbunătățit, toate aceste lucruri reduc numărul bilelor de loterie.

Cel mai bun mod dacă te gândești să atingi vârsta de 100 de ani este: „Cu cât îmbătrânești mai mult, cu atât ai fost mai sănătos.“

Steven Austad: Întrebarea este – și aici cred eu că cele mai bune practici de sănătate sunt cu adevărat importante – dacă ajungi să ai 100 de ani, ce fel de viață vei duce la vârsta aceea? O să fii țintuit la pat și incapabil să ai grijă de tine însuți? Sau vei fi destul de independent și de energic? Pentru mine, acesta e lucrul asupra căruia pot avea cu adevărat un impact cele mai bune practici în materie de sănătate.

EXISTĂ O PASTILĂ CARE POATE PRELUNGI VIAȚA?

Robert Kane: Există o mulțime de panacee în lume. Niciunul dintre ele nu prezintă credibilitate. Niciunul dintre ele nu a fost vreodată testat riguros, și când spun asta mă refer la tot, de la hormonii de creștere umană până la antioxidanți. De fiecare dată

când cineva le-a studiat cât de cât riguros, ele nu au dat rezultatele scontate. Asta nu înseamnă că vreo nouă descoperire nu ar putea fi chiar la orizont, dar la momentul actual, probabil că nu aceasta este calea.

Numai gândește-te: dacă antioxidanții ar fi atât de sănătoși, atunci

- Boli cardiace: Atât pentru femeile, cât și pentru bărbații americani, cauza principală a morții
- Cancer: Al doilea cel mai răspândit factor de mortalitate al bărbaților și al femeilor din SUA
- Prevenție: Centrele pentru Controlul și Prevenția Bolilor pledează pentru practicarea unui stil de viață sănătos și pentru controale și examinări medicale regulate.

Întreaga generație care a crescut mâncând Twinkies, Wonder Bread și altele asemenea (genul de alimente care sunt pline de antioxidanți pentru a le garanta un termen lung de valabilitate și a nu se altera) ar trebui să nu îmbătrânească niciodată.

Robert Butler: DHEA, hormonul de creștere umană și melatonina sunt toate trei extrem de discutabile și probabil sunt recomandate în mod greșit. În cazul oamenilor, hormonul de creștere umană îi face să se umfle. Dar asta nu înseamnă doar mai multă masă musculară. Acest lucru poate însemna hipertrofia inimii, retenția de fluide și alte probleme. Și, desigur, există o boală, acromegalia, care este caracterizată de un exces al hormonului de creștere umană. DHEA a fost numit ani de zile „hormonul nedorit“. Dacă se găsește în corpul nostru în cantități mari, se transformă atât în testosteron, cât și în estrogen. Majoritatea studiilor cu privire la aproape toți acești hormoni au fost făcute pe o perioadă foarte scurtă, adică de la șase luni până la un an. Așa că efectele pe termen lung nu sunt bine cunoscute.

Cea mai bună sursă de informații despre hormoni este Marc Blackman în Washington D.C., de la Centrul Medical pentru Problemele Veteranilor sau Mitchell Harman de la Institutul Kronos de Cercetare a Longevității din Phoenix, Arizona. Ei au realizat cele mai sofisticate și, probabil, cele mai bune studii pe care le avem în prezent legate de tema hormonilor.

SUPLIMENTELE CU VITAMINE SUNT UTILE?

Robert Butler: Bineînțeles că ar trebui să ai grijă să-ți acoperi doza zilnică necesară de vitamine. Dar nu ar trebui nici să fii purtat de val. Vitamina E a fost studiată de Institutul Național pentru studiul îmbătrânirii în speranța că se va dovedi a fi foarte valoroasă în cazul bolii Alzheimer. Dar nu a fost.

Așadar eu cred că, la fel ca multe lucruri din natură, este o chestiune de cantitate, ceea ce s-ar putea numi proporție sau

doar simplă înțelepciune. Oamenii obișnuiau să creadă că dacă niște multivitamine le făceau bine, atunci cu cât luau mai multe, cu atât era și mai bine, dar din păcate, asta pur și simplu nu e adevărat.

Cea mai mare parte de vitamine poate fi asigurată consumând de la șase la nouă porții de fructe și legume pe zi. Foarte puțini oameni fac asta, deci probabil că nu e o idee rea să iei cele mai ieftine și mai accesibile multivitamine pentru a-ți asigura aportul zilnic. Dacă ești un bărbat mai în vârstă, nu ar trebui să iei un supliment cu fier pentru că fierul se acumulează în inimă și poate duce la o afecțiune numită hemosideroză. Caută pe piață suplimente de vitamine care nu au fier și care sunt special concepute pentru bărbați.

CARE ESTE DIETA INTELIGENTĂ CARE ASIGURĂ LONGEVITATEA?

Robert Kane: E foarte important să avem o dietă rezonabilă. Din nou, asta nu înseamnă că, după părerea mea, ar trebui să fim vegetarieni. Unul dintre țelurile unui stil de viață sănătos este moderația în toate lucrurile. Trebuie să fim moderați, să ingerăm nivelul de calorii necesar și să le luăm în mod echilibrat din carbohidrați, grăsimi și proteine. Să consumăm ceea ce este cu adevărat necesar. Există unele lucruri despre care știm că sunt pur și simplu dăunătoare în general. Majoritatea mâncărilor procesate nu sunt neapărat sănătoase. Se pare că ne plac o mulțime de lucruri care ne fac rău: sare, zahăr, grăsimi. Există ceva în privința oamenilor care îi face să fie inerent autodistructivi, cel puțin când vine vorba de mâncat.

Cea mai bună dietă este în esență una bazată pe moderație. Auzim despre unii oameni care consumă numai legume și plante și probabil că e în regulă, dar nu cred că este necesar. Cu siguranță putem metaboliza o anumită cantitate de carne, dar, din nou, întrebarea e dacă mâncăm cantități care corespund unor porții europene sau unor porții americane. Mănânci carne de