DAN BUETTNER

Soluția zonelor albastre

Cum să mâncăm și să trăim asemeni celor mai sănătoși oameni de pe planetă

Traducere din limba engleză de
Cristina Stan

ACT și Politon

2019

CUPRINS

Cuvânt-înainte de dr. Dean Ornish 9
Introducere: Să descoperim soluția zonelor albastre 13

PARTEA ÎNTÂI
Să descoperim zonele albastre

Secretele alimentației mediteraneene: Icaria, Grecia 41
Alimentația celor mai longevive femei din lume: Okinawa, Japonia 55
Alimentația celor mai longevivi bărbați din lume: Sardinia, Italia 69
Alimentația într-o zonă albastră americană: Loma Linda, California 83
Cea mai bună alimentație pentru longevitate din istorie: Peninsula Nicoya, Costa Rica 95

PARTEA A DOUA
Crearea unei zone albastre americane

Miraculoasa transformare a Finlandei 113
Experimentul Minnesota 131
Cum să trăim sănătos în orașele cu ieșire la mare 155
Transformarea așa-zisului Pork State într-o zonă albastră 177

PARTEA A TREIA
Cum să-ți construiești propria zonă albastră

Ritualuri alimentare: cum să mănânci pentru a ajunge la 100 de ani 201
Meniuri din zonele albastre: mese și gustări 255
Viața în stilul zonelor albastre: un plan pentru a ne păstra sănătatea cu ușurință 273

PARTEA A PATRA

Rețete din zonele albastre

77 de rețete ușoare și delicioase 307

Știința de la baza soluției zonelor albastre 393
Mulțumiri 395
Bibliografie selectivă 399

INTRODUCERE

Să descoperim soluția zonelor albastre

Într-o după-amiază de decembrie, cu câțiva ani în urmă, Bob Fagen, administratorul municipal al orașului Spencer, Iowa, în vârstă de 54 de ani, intra cu SUV-ul în parcarea cabinetului doctorului său. Trebuia să-și facă analizele anuale. În ultima vreme, se simțea bolnav și surmenat, după ani întregi de mâncat ouă și șuncă la micul dejun și mese de prânz luate în fugă, la volan. Se trezea obosit, se spetea muncind toată ziua la primărie și apoi, după o cină cu carne și cartofi, se prăbușea în fotoliu, unde rămânea câteva ore căscând în fața televizorului. Doctorul a aruncat o privire la rezultatele analizelor lui de sânge și i-a spus: „Bob, trebuie să mergi să te vadă un medic urolog".

„Acela a fost, probabil, cel mai rău lucru pe care mi-l putea spune cineva", a zis Fagen. Cu câțiva ani în urmă, tatăl lui murise din cauza unei boli renale, și când l-a văzut cum se ofilește conectat la un aparat pentru dializă, Fagen jurase

că lui nu i se va întâmpla niciodată așa ceva. „Ei bine, ghici ce?” mi-a spus el.

S-a dus la programarea cu specialistul însoţit de soția lui, pentru sprijin moral. Când doctorul s-a uitat la analizele de sânge, i-a dat o veste zguduitoare: rinichii lui cedau. Funcţionau numai la o treime din capacitatea lor – posibil din cauza unei reacţii alergice la unul dintre medicamentele prescrise pe care Fagen le lua pentru diabet, tensiune arterială şi colesterol. Dar specialistul nu știa la care dintre ele. Asta le lăsa câteva opţiuni, a zis el. Putea face o biopsie a rinichilor pentru a afla ce se întâmpla. Putea să-i elimine medicamentele, unul câte unul, pentru a vedea care dintre ele cauza problema. Sau putea să i le elimine pe toate deodată. Un singur lucru era sigur, i-a explicat el: „Dacă nu te ocupi de asta, începând din acest moment, nu vei avea o viaţă prea bună”.

Lui Fagen i se părea riscant să renunţe subit la toate medicamentele, dar era dispus să facă o încercare, dacă asta însemna să revină la viaţa de dinainte. Așa că au căzut de acord să o facă.

„Pe când părăseam cabinetul în ziua aceea, ştiam că va trebui să fac nişte schimbări mari”, a spus el.

EXACT LA TIMP

Povestea lui Bob Fagen era una pe care o mai auzisem; şi încă de prea multe ori. E vorba despre acel semnal de alarmă la care nu te aştepţi şi care îţi spune că viaţa ţi se îndreaptă în direcţia greşită. Aveam impresia că oamenii de pe tot cuprinsul Americii primeau acelaşi mesaj. Ajungeau la aceeaşi conştientizare care mă lovise şi pe mine ca o palmă

peste față: este ceva greșit în modul în care este organizată viața în această țară – ceva în legătură cu alimentele pe care le consumăm, ritmul frenetic de viață pe care-l avem, relațiile pe care le stabilim și comunitățile pe care le creăm – ceva care ne împiedică să fim atât de fericiți și de sănătoși pe cât am putea fi.

Știam asta fiindcă, mai bine de un deceniu, am călătorit prin lume și am întâlnit oameni care se bucurau efectiv de o viață fericită și sănătoasă, până la 100 de ani – oameni care trăiau în locuri pe care noi le numim Zonele Albastre. Am lucrat cu o echipă de cercetători geniali pentru a înțelege cum se putea explica longevitatea acestora: gene bune, o dietă specială, obiceiuri optime? În timp, datorită unei cercetări științifice riguroase, inclusiv muncă pe teren, am identificat o listă esențială cu obiceiurile de viață și cu factorii de mediu pe care îi aveau în comun oamenii care trăiau până la 100 de ani în zonele albastre ale lumii. În timp ce investigam aceste chestiuni, am ajuns acasă și am fost uimit de cât de diferit mâncau și trăiau majoritatea americanilor, în comparație cu locuitorii zonelor albastre pe care îi vizitasem.

Deci următorul pas a fost să îmi dau seama cum să aduc aceste soluții acasă. O parte importantă a expediției a fost să analizez alimentele și obiceiurile alimentare comune tuturor zonelor albastre, întrebându-mă ce puteam învăța noi, în America, din alegerile alimentare, rețetele, meniurile și modul de a mânca ale centenarilor lumii. Ce puteam lua și adapta la bucătăria, masa și gospodăria oamenilor de aici, de acasă? Știam că una e să știi cum să mănânci alimentele potrivite, dar alta e să pui în practică. Ce puteam face pentru a-i aduce pe americani înapoi pe drumul cel bun?

Oamenii din zonele albastre nu se luptau cu mediul lor înconjurător ca să fie sănătoşi, ci chiar acesta îi făcea să aibă o alimentaţie sănătoasă. De ce lucrurile erau atât de diferite aici, în Statele Unite? Atunci a început echipa noastră un nou experiment îndrăzneţ, pe care l-am numit Proiectul Zonelor Albastre, şi care consta în găsirea acelor comunităţi dispuse să facă schimbări mari de viaţă în mediul lor, pentru a ajuta oamenii să ducă o viaţă mai lungă şi mai fericită.

Din întâmplare, acest proiect ajunsese în oraşul natal al lui Fagen, Spencer, cu câteva luni înainte ca el să primească diagnosticul îngrijorător. Localizat la confluenţa râurilor Little Sioux şi Ocheyedan în Iowa nord-vestică, Spencer are o stradă principală în stilul Mayberry* şi două biserici luterane. Anual, în fiecare septembrie, târgul Clay County atrage 300.000 de oameni, majoritatea locuitori rurali din Iowa, care examinează vitele, joacă jocuri de noroc, se învârtesc în tiribombe şi mănâncă bezele pe băţ. O fabrică mare de la marginea oraşului amestecă zahăr, arome şi zgârci de porc topit pentru a produce mare parte din jeleurile naţiunii. Iar în 1999, s-a deschis un Walmart cam la o milă depărtare de oraş. Acum atrage cumpărători din zeci de mici comunităţi, pe o rază de 80 de km, ca să se aprovizioneze cu chilipiruri, să ia prânzul la Quiznos, Taco Bell sau Arby's şi să se întoarcă acasă înainte de cină.

Liderii comunităţii Spencer ne-au invitat să prezentăm un plan care să aducă în oraş schimbări permanente ale mediului de viaţă – schimbări bazate pe preferinţele alimentare şi obişnuinţele culturale ale celor mai longevivi

---

* Numele unei comunităţi fictive dintr-un sitcom american: *The Andy Griffith Show*. (n.tr.)

oameni din lume. Deşi Spencer este un oraş mic, casă a doar 11.193 de oameni, locuitorii de aici, ca numeroşi americani de altfel, se simțeau din ce în ce mai izolaţi unul de celălalt. Proiectul zonelor albastre le-a oferit speranţă şi le-a dat noi oportunităţi de a intra în legătură cu alţi oameni care voiau să locuiască într-o comunitate mai sănătoasă.

DOVADA CĂ FUNCȚIONEAZĂ

Bob Fagen, un bărbat solid care preferă tricouri polo în culori vii şi poartă adesea ochelari Oakley, are un zâmbet pieziş, conspirator, care te face să te simţi de parcă l-ai asculta pe cel mai cool puşti din oraş. Dar într-o seară vijelioasă din noiembrie 2012, Fagen nu arăta aşa de încrezător. În timp ce urca pe podiumul din sala de festivităţi a Centrului Clay County Event din Spencer, îşi răsfoia agitat notiţele. A privit spre cei aproape 450 de oameni din public, prieteni şi vecini, un public ce cuprindea o parte dintre membrii echipei zonelor albastre care lucraseră în Spencer în acel an. Mulţi dintre noi încă purtam hanorace cu glugi, căci abia veniserăm din frigul şuierător.

Fagen şi-a potrivit microfonul şi s-a apropiat de el. „Bună seara", a zis, oprindu-se pentru un răspuns care nu a venit. „Acum un an, am invitat Proiectul zonelor albastre în comunitatea noastră şi acesta a început să ne transforme." A continuat să vorbească despre toate schimbările care avuseseră loc până atunci. A descris cum conducea operaţiunea de transformare a străzii principale într-un loc nu doar pentru maşini, ci şi pentru oameni. A vorbit despre noile politici propuse de către consiliul oraşului cu privire la limitarea extinderii urbane, la favorizarea accesului la apă potabilă în clădirile publice, la asigurarea unui acces

ușor pentru toți oamenii la legume, la sălile de fitness și la locurile de joacă, după programul școlii. A spus că magazinul alimentar local Hy-Vee începuse să ofere cursuri de gastronomie pentru prepararea unor mese delicioase și sănătoase. Până la momentul respectiv, a continuat el, cam 750 de oameni semnaseră angajamentul de a se alătura mișcării zonelor albastre. După fiecare realizare anunțată urmau aplauze politicoase.

„Acum vreau să vă spun o poveste personală", a spus el, schimbând macazul și ridicându-și capul cu seriozitate. „Acum opt luni, am descoperit că nu-mi mai funcționa decât o treime din rinichi." Publicul a tăcut. Oamenii au început să se foiască în scaune. Fagen era descendentul unei familii de fermieri germani – bărbați care și-au dus cu stoicism și în tăcere propriile lupte. Acum părea un tip diferit de cel pe care-l știa publicul. Fagen și-a spus povestea despre insuficiența renală, despre cum murise tatăl său și despre înțelegerea pe care o făcuse cu specialistul. „Nu aveam de gând să mor în același fel", a declarat el.

A început să meargă mai mult pe jos, să respecte ideea centrală a zonelor albastre, și anume aceea de „a te mișca în mod natural", a zis. De asemenea, a început să mănânce mai sănătos, consumând mai multe salate. „De fiecare dată când mă așezam la masă, mă gândeam la Marybelle și Violet, cele două nepoate ale mele. Nu-mi puteam imagina să nu mai fiu lângă ele." Încet, dar sigur, a început să se simtă mai bine.

„Săptămâna asta m-am dus din nou la medicul specialist pentru ultimele analize și mi-a dat vestea. Colesterolul și tensiunea arterială mi-au revenit la normal." După câteva momente de pauză, alese special, a făcut anunțul final: „Rinichii mei funcționează 100 la sută."

Cineva aflat pe la mijlocul sălii de festivități a aplaudat, ceea ce a declanșat un val de aplauze, apoi un adevărat tsunami. Curând, toată lumea era în picioare, aplaudând cu putere. Bob a coborât de pe podium, fără cuvinte, cu fața de un roșu aprins. Aplauzele au continuat câteva momente lungi, apoi s-au potolit. Oamenii s-au așezat.

Fagen s-a întors la microfon și a arătat spre mine, care stăteam în rândul din față cu câțiva dintre colegi. „Acești băieți mi-au schimbat mult viața", a spus el. Acum mergea cu bicicleta, mânca alimente mai sănătoase și petrecea mai mult timp cu familia. Alergase chiar la o cursă de 5 kilometri. „Vreau să le acordați și lor un rând de aplauze."

Datorită schimbărilor pe care le făcuse în viață, Fagen era încrezător că va trăi suficient ca să le vadă pe Marybelle și Violet cum cresc, cum absolvă colegiul și cum se îndreaptă spre altar într-o bună zi. „Așadar vă provoc pe toți în seara asta", a spus el cu lacrimi în ochi. „Gândiți-vă la ce este important pentru voi. Să nu vă treziți într-o zi și să vă întrebați ce s-a întâmplat cu viața voastră."

Publicul a rămas tăcut o clipă, apoi a erupt din nou în aplauze.

Eu nu sunt un tip sensibil, dar am simțit că și mie mi se umezeau ochii – și nu doar la povestea lui Fagen. În ultima săptămână, vizitasem o serie de orașe din Iowa care se înscriseseră să devină un loc demonstrativ pentru zonele albastre. În Waterloo, Cedar Falls, Mason City și Spencer, mă întâlnisem cu primari, administratori municipali, președinți ai camerelor de comerț, directori de școli și reprezentanți ai mediei locale. În fiecare comunitate, până la 40% din populația adultă făgăduise să ne urmeze sfaturile, începând cu mici schimbări ale obiceiurilor alimentare, o

creștere treptată a activității fizice, o întâlnire săptămânală cu noii prieteni – pentru ca schimbarea să se răspândească în viața și comunitatea lor. I-am convins pe toți să se ralieze în jurul ideii de a-și optimiza orașul pentru crearea unor condiții care să sporească longevitatea și le-am spus că, dacă va avea succes, asta ar putea fi soluția pentru schimbarea unui mediu de trai care-i făcuse pe 68% dintre locuitorii din Iowa supraponderali sau obezi. Și ei au crezut mesajul.

În adâncul inimii, credeam în soluțiile zonelor albastre. Dar eu sunt un tip care vrea să vadă cifrele și, când pui problema așa, nu știi nimic cu certitudine. Acesta nu era un program demonstrat; era un experiment. Eu cercetasem metoda ani de zile și știam că diverse variante ale sale duseseră la o longevitate extraordinară în alte părți ale lumii, dar nu eram sigur că va funcționa în Iowa, chintesența Americii mijlocii. Mă simțeam total depășit de situație.

Asta până când l-am auzit pe Bob Fagen. În acel moment, am realizat pentru prima oară că această idee va funcționa. Mi-am recăpătat echilibrul. Poate că într-adevăr erau șanse să realizăm ceva.

SECRETE UNEI VIEȚI LUNGI

Pentru a spune întreaga poveste de la baza ideilor revoluționare și a sfaturilor practice, zilnice, pe care vreau să ți le împărtășesc în această carte, trebuie să o iau de la început. Timp de mai bine de un deceniu, am lucrat cu National Geographic Society pentru a identifica locurile cu populații longevive din lume, acele arii pe care noi le-am numit zone albastre fiindcă, odată, o echipă de cercetători a încercuit

regiunile-ţintă pe hartă cu cerneală albastră. Făcând echipă cu demograful Michel Poulain, am pornit să descopăr cei mai longevivi oameni din lume. Am vrut să găsim locuri care aveau nu numai un număr ridicat de centenari, ci şi oameni care îmbătrâniseră fără să fie afectaţi de probleme cardiace, obezitate, cancer sau diabet. Poulain a efectuat analize de date şi cercetări complexe şi a reperat câteva regiuni din lume în care trăiau oameni longevivi. Noi trebuia să le vizităm pentru a verifica documentele cu data naşterii şi a morţii, ca să ne asigurăm că aceşti indivizi erau într-adevăr atât de bătrâni precum susţineau. (În multe locuri, cei mai bătrâni indivizi adesea nu-şi cunosc vârsta sau ar putea minţi în legătură cu ea, aşa cum a fost celebrul caz din Georgia sovietică în anii ’70.)

Până în 2009, am descoperit cinci locuri care îndeplineau criteriile:

- **ICARIA, GRECIA**. O insulă din Marea Egee, aflată la 13 km depărtare de coasta Turciei, care are una dintre cele mai scăzute rate de mortalitate la vârsta mijlocie şi cele mai scăzute rate de demenţă din lume.
- **OKINAWA, JAPONIA**. Cea mai mare insulă dintr-un arhipelag subtropical, reşedinţa celor mai longevive femei.
- **REGIUNEA OGLIASTRA, SARDINIA**. Platourile muntoase ale unei insule italiene care se mândreşte cu cea mai mare concentraţie de bărbaţi centenari din lume.
- **LOMA LINDA, CALIFORNIA**. O comunitate cu cea mai ridicată concentraţie de adventişti de ziua a şaptea din Statele Unite, unde unii locuitori trăiesc cu zece ani mai mult şi sunt mai sănătoşi decât americanii obişnuiţi.

- **PENINSULA NICOYA, COSTA RICA**. O regiune din America Centrală unde locuitorii au cea mai scăzută rată de mortalitate la vârsta mijlocie din lume și a doua cea mai mare concentrație de bărbați centenari.

Pentru a identifica factorii care au contribuit la longevitate în aceste locuri, am alcătuit o echipă din cercetători medicali, antropologi, dieteticieni, demografi și epidemiologi de top. Încetul cu încetul, am conceput teoriile de lucru colaborând cu cercetători locali care studiau centenarii, verificând publicațiile academice și intervievând un eșantion reprezentativ de oameni de 90 și de 100 ani în fiecare zonă albastră.

În cursul celor aproape douăzeci de călătorii în zonele albastre, am descoperit că era deosebit de folositor să stau pur și simplu cu acei oameni de 100 de ani, să le ascult povestea și să fiu atent la viața lor. I-am urmărit în timp ce-și pregăteau masa și am mâncat când și ceea ce erau ei obișnuiți să mănânce. Știam că acești oameni făceau anumite lucruri – nu câștigaseră doar la loteria genetică. Dar ce anume făceau?

Un fapt remarcabil este că, indiferent unde am găsit populații longevive, am descoperit obiceiuri și practici asemănătoare. Când i-am cerut echipei noastre de experți să identifice aceste puncte comune, ei au propus următoarele nouă lecții, pe care noi le numim Puterea celor nouă:

Mișcă-te în mod spontan

Perspectiva potrivită
- Scop
- Încetinește ritmul

Mănâncă înțelept
- Regula de 80%
- Înclină spre plante
- Vin la 5

Apartenență
- Tribul potrivit
- Comunitate
- Cei dragi pe primul loc

1. **Mișcă-te în mod spontan.** Cei mai longevivi oameni din lume nu trag de fiare, nu aleargă la maratoane și nu se înscriu la sălile de fitness. În schimb, trăiesc într-un mediu care îi face să se miște constant. Cultivă grădina și nu au mașini automate pentru munca din casă și din curte. Fiecare drum până la muncă, la casa unui prieten sau la biserică înseamnă o ocazie de a face o plimbare.
2. **Scop**. Cei din Okinawa îl numesc *ikigai,* iar cei din Nicoya *plan de vida*; ambele se traduc prin „motivul pentru care mă trezesc dimineața". În toate zonele albastre, oamenii trăiau și pentru altceva în afară de muncă. Cercetările au arătat că a-ți cunoaște scopul înseamnă șapte ani de speranță de viață în plus.
3. **Încetinește ritmul.** Până și oamenii din zonele albastre au de-a face cu stresul, ceea ce duce la inflamații cronice, asociate cu toate bolile majore care vin odată cu vârsta.