

DAN BUETTNER

Soluția zonelor albastre

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

Ediția a doua

Traducere din limba engleză de
Cristina Stan

ap!
act și politon

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

CUVÂNT-ÎNAINTE



CA JURNALIST ȘI ACTIVIST ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII, Dan Buettner a redefinit ce înseamnă să fii un bursier al *National Geographic*, investigând locuri extraordinare din toată lumea – numite zone albastre – unde oamenii au o viață lungă și sănătoasă.

În această nouă carte, *Soluția zonelor albastre*, Dan descrie în detaliu cum putem introduce în viața noastră alimentația și obiceiurile acestor oameni, care prelungesc viața. Bazându-se pe reportajele sale ample și pe cercetarea exhaustivă a echipei de experți, Dan a extras factorii-cheie care i-au ajutat pe locuitorii din zonele albastre să se bucure de o viață lungă și sănătoasă. Într-un fel, el a analizat în detaliu soluțiile pentru o sănătate mai bună și longevitate, astfel încât să putem trăi mult și bine.

Bineînțeles, nu este vorba doar despre cât de *mult* trăim, ci și despre cât de *bine*. Oamenii din culturile zonelor albastre nu au doar o viață mai lungă, ci și mai bună, plină de sănătate, însemnătate și iubire – murind cât mai bătrâni cu putință, dar simțindu-se încă tineri.

În ultimii câțiva ani, Dan a lansat o inițiativă publică majoră cu privire la sănătate pentru a transforma orașele americane pe baza principiilor din această carte, stabilind zone

albastre chiar aici, în Statele Unite. Printre lucrurile pe care le-a aflat este și faptul că e mult mai probabil să facem alegeri sănătoase atunci când ne sunt mai la îndemână. În această carte, el ne arată cum să facem.

Descoperirile sale evocă cercetarea pe care eu, împreună cu colegii mei, am realizat-o timp de aproape patru decenii. Așa cum am aflat și noi, cei mai puternici factori determinanți ai sănătății și ai stării noastre de bine sunt alegerile stilului de viață pe care le facem zilnic:

- Urmarea unei diete bazate pe alimente integrale și plante (sărace în grăsimi și în zahăr în mod natural);
- Practicarea unor tehnici de gestionare a stresului (printre care yoga și meditația);
- Exerciții fizice moderate (precum mersul pe jos);
- Păstrarea sprijinului social și comunitatea (dragostea și intimitatea, sensul și scopul)

Cu alte cuvinte: mănâncă bine, stresează-te mai puțin, mișcă-te mai mult și iubește mai mult.

Eu și colegii mei de la Institutul nonprofit de Cercetare pentru Medicina Preventivă și de la Universitatea din California, San Francisco, am realizat studii clinice care au demonstrat numeroasele beneficii ale unor astfel de schimbări inteligente ale stilului de viață.

Prin intermediul testărilor controlate, randomizate, și al altor studii, am demonstrat puterea acestor demersuri simple, ieftine și care nu necesită o tehnologie avansată, și am publicat descoperirile în principalele lucrări medicale și științifice, evaluate de specialiști.

Pe lângă *prevenirea* a numeroase boli cronice, aceste schimbări inteligente ale stilului de viață pot adesea opri evoluția acestor afecțiuni.

Spre exemplu, am demonstrat pentru prima oară că simpla schimbare a stilului de viață poate stopa evoluția până și a bolilor cardiace coronariene grave – lucru valabil mai mult după cinci ani decât după unul, cu de 2,5 ori mai puține episoade cardiace. Totodată, am descoperit că aceste schimbări ale stilului de viață pot stopa evoluția diabetului de tip 2 și pot încetini, opri sau chiar da înapoi evoluția cancerului de prostată în fază incipientă.

Datorită acestui fapt, Medicare ne sponsorizează programul unui stil de viață preocupat de stoparea bolilor cardiace și a altor afecțiuni cronice, fiind prima oară când face asta. Eu și Dan ne-am aliat cu Healthways pentru a ne pune în aplicare ideile cu privire la încurajarea sănătății la o scară largă.

Adesea aud oamenii spunând: „Oh, eu chiar am gene proaste, nu pot să fac prea multe în privința asta”. Dar nu e adevărat. Schimbarea stilului de viață schimbă și modul în care funcționează genele – le activează pe cele care te mențin sănătos și le dezactivează pe cele care contribuie la apariția bolilor cardiace, a cancerului de prostată, de sân și a diabetului – peste 500 de gene în numai trei luni.

Cele mai recente cercetări ale noastre au descoperit, de asemenea, că schimbarea alimentației și a stilului de viață ar putea chiar începe să încetinească îmbătrânirea la nivel celular prin prelungirea telomerilor, capetele cromozomilor care reglează îmbătrânirea. Pe măsură ce se prelungesc telomerii, ți se prelungeste și viața. Și cu cât oamenii au

adoptat mai mult aceste recomandări ale stilului de viață, cu atât li s-au lungit și telomerii.

Aici nu e vorba de totul sau nimic. Ai o gamă vastă de alegeri. Așa cum arată Dan în detaliu în această carte, ceea ce contează cel mai mult este stilul tău *per ansamblu* de a mânca și a trăi.

Dacă te răsfeți într-o zi, mănâncă mai sănătos în următoarea. Dacă nu ai timp să faci mișcare într-o zi, fă un pic mai multă în următoarea. Dacă nu ai timp să meditezi 30 de minute, meditează un minut.

Așa cum a descoperit Dan în zonele albastre, am aflat că, cu cât oamenii și-au schimbat mai mult alimentația și stilul de viață, cu atât și-au ameliorat condiția și s-au simțit mai bine, la orice vârstă.

– **dr. Dean Ornish**

Fondator și președinte al Institutului de Cercetare pentru Medicină Preventivă; Profesor de medicină clinică, Universitatea din California, San Francisco; autor al volumelor *The Spectrum* (Spectrul) și *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (Programul doctorului Dean Ornish pentru Stoparea Bolilor Cardiace); www.ornish.com și www.facebook.com/ornish

INTRODUCERE

—❧—

Să descoperim soluția zonelor albastre

INTR-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 parcare 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 pe 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 însoțit de soția lui, pentru sprijin moral. Când doctorul s-a uitat pe analizele de sânge, i-a dat o veste zguduitoare: rinichii lui cedau. Funcționau numai la o treime din capacitatea lor – posibil din cauza unei reacții alergice la unul dintre medicamentele prescrise pe care Fagen le lua pentru diabet, tensiune arterială și colesterol. Dar specialistul nu știa la care dintre ele. Asta le lăsa câteva opțiuni, 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 viață prea bună”.

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

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

EXACT LA TIMP

Povestea lui Bob Fagen era una pe care o mai auzisem; și încă de prea multe ori. E vorba despre acel semnal de alarmă la care nu te aștepți și care îți spune că viața ți se îndreaptă în direcția greșită. Aveam impresia că oamenii de pe tot cuprinsul Americii primeau același mesaj. Ajungeau la aceeași conștientizare care mă lovise și 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 toată lumea 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 alimentație 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 sănătoși, ci chiar acesta îi făcea să aibă o alimentație sănătoasă. De ce lucrurile erau atât de diferite aici, în Statele Unite? Atunci a început echipa noastră un nou experiment îndrăzneț, pe care l-am numit Proiectul zonelor albastre, și care consta în găsirea acelor comunități dispuse să facă schimbări mari de viață în mediul lor, pentru a ajuta oamenii să ducă o viață mai lungă și mai fericită.

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

Liderii comunității Spencer ne-au invitat să prezentăm un plan care să aducă în oraș schimbări permanente ale mediului de viață – schimbări bazate pe preferințele alimentare și obișnuințele culturale ale celor mai longevivi

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

oameni din lume. Deși Spencer este un oraș mic, casă a doar 11.193 de oameni, locuitorii de aici, ca numeroși americani de altfel, se simțeau din ce în ce mai izolați unul de celălalt. Proiectul zonelor albastre le-a oferit speranță și le-a dat noi oportunități de a intra în legătură cu alți 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 și poartă adesea ochelari Oakley, are un zâmbet pieziș, conspirator, care te face să te simți de parcă l-ai asculta pe cel mai cool puști din oraș. Dar într-o seară vijelioasă din noiembrie 2012, Fagen nu arăta așa de încrezător. În timp ce urca pe podiumul din sala de festivități a Centrului Clay County Event din Spencer, își răsfoia agitat notițele. A privit spre cei aproape 450 de oameni din public, prieteni și vecini, un public ce cuprindea o parte dintre membrii echipei zonelor albastre care lucraseră în Spencer în acel an. Mulți dintre noi încă purtam hanorace cu glugă, căci abia veniserăm din frigul șuierător.

Fagen și-a potrivit microfonul și 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 și acesta a început să ne transforme.” A continuat să vorbească despre toate schimbările care avuseseră loc până atunci. A descris cum conducea operațiunea de transformare a străzii principale într-un loc nu doar pentru mașini, ci și pentru oameni. A vorbit despre noile politici propuse de către consiliul orașului 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 își luaseră 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 rinichii nu-mi mai funcționau decât la o treime din capacitate.” Publicul a tăcut. Oamenii au început să se foiască în scaune. Fagen era descendentul unei familii de fermieri germani – bărbați care și-au dus luptele personale cu stoicism și în tăcere. 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%.”

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 enorm viața”, a spus el. Acum mergea cu bicicleta, mânca mai sănătos 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 izbucnit din nou în aplauze.

Eu nu sunt un tip sensibil, dar am simțit că și mie mi se umezesc 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 întâlнисem 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. Iar ei au crezut în acest mesaj.

În adâncul inimii, credeam în soluțiile zonelor albastre. Dar eu sunt un tip care vrea să vadă cifre 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 ei duceseră 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 prezint 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-țintă 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 și oameni care îmbătrâniseră fără să fie afectați de probleme cardiace, obezitate, cancer sau diabet. Poulain a efectuat analize de date și cercetări complexe și a reperat câteva regiuni din lume în care trăiau oameni longevivi. Noi trebuia să le vizităm pentru a verifica documentele cu data nașterii și a morții, ca să ne asigurăm că acești indivizi erau într-adevăr atât de bătrâni precum susțineau. (În multe locuri, cei mai bătrâni indivizi adesea nu-și cunosc vârsta sau ar putea minți în legătură cu ea, așa 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 și cele mai scăzute rate de demență din lume.
- **OKINAWA, JAPONIA.** Cea mai mare insulă dintr-un arhipelag subtropical, reședința celor mai longevive femei.
- **REGIUNEA OGLIASTRA, SARDINIA.** Platourile muntoase ale unei insule italiene care se mândrește cu cea mai mare concentrație de bărbați centenari din lume.
- **LOMA LINDA, CALIFORNIA.** O comunitate cu cea mai ridicată concentrație de adventiști de ziua a șaptea din Statele Unite, unde unii locuitori trăiesc cu zece ani mai mult și sunt mai sănătoși decât americanii obișnuiți.

- **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 eșanțion reprezentativ de oameni de 90 și de 100 de 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 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, ci 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 trăiesc 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 grave care vin odată cu vârsta. Cei

mai longevivi oameni ai planetei au metode pentru a alunga stresul: cei din Okinawa își rezervă câteva momente pe zi pentru a-și aminti de strămoșii lor, adventiștii se roagă, cei din Icaria trag un pui de somn, iar sarzii ies să se întâlnească la un *happy hour**.

4. **Regula de 80%.** *Hara hachi bu* – mantra confucianistă veche de 2.500 de ani, rostită înainte de masă în Okinawa – le amintește oamenilor să se oprească din mâncat când au stomacul plin doar în proporție de 80%. Diferența de 20% dintre a nu-ți mai fi foame și a te simți plin ar putea fi diferența dintre a pierde și a lua în greutate. Oamenii din zonele albastre iau o masă frugală după-amiaza târziu sau seara devreme, după care nu mai mănâncă deloc până a doua zi.
5. **Înclină spre plante.** Leguminoasele, printre care fasolea fava, fasolea pestriță, soia și linte sunt temelia alimentației celor mai mulți centenari. Carnea – în mare parte de porc – este consumată în medie numai de cinci ori pe lună și în porții de 85-100 g, cam de mărimea unui pachet de cărți de joc.
6. **Vin la 5.** Oamenii din zonele albastre (până și unii adventiști) beau alcool moderat și regulat. Cei care beau moderat trăiesc mai mult decât cei care nu beau deloc. Trucul este să bei unul-două pahare pe zi cu prietenii și/sau la masă. Și nu, nu poți să te abții toată săptămâna și să bei 14 pahare sâmbăta.
7. **Tribul potrivit.** Cei mai longevivi oameni ai planetei ori aleg, ori s-au născut în cercuri sociale care susțin un comportament sănătos. Cei din Okinawa formează așa-numitele *moai* – grupuri de cinci prieteni care își iau un angajament

* O întâlnire cu băuturi și gustări. Sensul exact al expresiei se referă la un interval orar de reduceri la băuturi, în unele localuri. (n. trad.)

pe viață să se sprijine unul pe celălalt. Cercetările arată că fumatul, obezitatea, fericirea și chiar singurătatea sunt contagioase. Pe de altă parte, legăturile sociale formate între oameni longevivi le influențează acestora în mod pozitiv obiceiurile legate de sănătate.

8. **Comunitatea.** Cu excepția a 5 din cei 263 de centenari pe care i-am intervievat, toți aparțineau unei comunități religioase. Confesiunea nu pare să conteze. Cercetările arată că participarea la slujbă de patru ori pe lună va adăuga între 4 și 14 ani de speranță de viață.
9. **Cei dragi pe primul loc.** Centenarii din zonele albastre își pun familia pe primul loc. Ei locuiesc împreună sau aproape de părinții în vârstă și de bunici, lucru care duce la o rată mai redusă a îmbolnăvirilor și a mortalității copiilor lor. Aceștia au un partener de viață (ceea ce poate adăuga până la trei ani de speranță de viață) și le dedică copiilor timp și dragoste, ceea ce face mai probabil ca aceștia din urmă să aibă grijă de ei atunci când vine momentul.

Ceea ce am descoperit în fiecare zonă albastră, așa cum sugerează cele nouă lecții, este că o viață lungă și sănătoasă provine din crearea unui mediu în jurul tău, al familiei tale și al comunității tale, care te face, subtil și neîncetat, să adopți obiceiurile potrivite, exact așa cum se întâmplă în cazul populațiilor din zonele albastre.

OARE AȘ PUTEA SĂ FAC DIN AMERICA O ZONĂ ALBASTRĂ?

După ce prima mea carte, *Zonele albastre*, a ajuns în lista de bestsellere *New York Times*, am fost invitat la numeroase emisiuni de televiziune – *Good Morning America*, *Oprah*,

Today, Headline News, Fox and Friends și la CNN cu Sanjay Gupta – câteva zeci de talk-show-uri în total. Dar chiar și atunci când zonele albastre erau în centrul atenției, știam că, imediat după mine, va veni un alt expert în sănătate care va lua loc în același fotoliu pentru interviu și care va promova altă idee, altă dietă, alt mod de a trăi sănătos.

Nu voiam ca ceea ce aflasem în zonele albastre să fie considerat drept un capriciu trecător. Ne folosiserăm de știință pentru a scoate la iveală niște secrete profunde de la oameni din toată lumea care aveau o viață lungă, fericită și sănătoasă, iar acum vedeam existența unui scop mai însemnat al întregii cercetări făcute, dacă puteam folosi descoperirile ca să îi ajutăm pe americani să devină mai sănătoși. Îmi dădeam seama că tânjeau după acest tip de informații. Știam că urma să obținem ceva mai cuprinzător decât un simplu plan de dietă. Obiceiurile alimentare erau esențiale, dar ele nu reprezentau întregul tablou. Toate studiile arătau că dietele nu funcționează, dar că stilul de viață al zonelor albastre, da. Să urmezi metoda zonelor albastre, înseamnă să faci schimbări în stilul de viață și în mediu, nu doar în meniul zilnic. Oare ce s-ar întâmpla dacă aceste idei s-ar răspândi pe o arie și mai mare? Am început să mă întreb dacă o comunitate poate decide să devină o zonă albastră – dacă se poate redresa și deveni mai sănătoasă urmând obiceiuri precum cele din zonele albastre, locuri unde deprinderile cu privire la stilul de viață evoluaseră în timp. Reușise vreodată cineva să creeze cu succes o nouă zonă albastră?

Am început să analizez literatura medicală în căutare de exemple, și am găsit exact unul: un experiment îndrăzneț într-o regiune necunoscută din nordul Europei, care

produseseră rezultate miraculoase în anii '70. Pe atunci, regiunea nordică Carelia din Finlanda era căminul celei mai nesănătoase populații din lume, conform unor măsurători. Însă un grup inovativ de savanți tineri și de experți în sănătate publică, conduși de un băiat uimitor pe nume Pekka Puska, a dezvoltat o strategie de bază și a făcut schimbări de mare anvergură în obiceiurile alimentare – și în sănătatea și starea de bine – ale celor din Carelia de Nord. Aceste schimbări au redus bolile cardiace cu 80% și cancerul cu 60% printre cei 170.000 de oameni activi în câmpul muncii de acolo. După ce am citit despre proiect și am corespondat o vreme cu Puska, m-am dus să văd cu ochii mei. Trebuia să aflu cum reușise această echipă de oameni hotărâți să schimbe starea de sănătate a unei întregi comunități.

Oare se putea face același lucru și aici, în Statele Unite? Ne aflăm în toiul unei crize de sănătate. Dacă se păstrează tendința actuală, până în 2030 trei sferturi dintre noi vom fi supraponderali sau obezi și jumătate vom suferi de diabet. Americanul obișnuit deja căra după el cu o cincime mai multă grăsime corporală (echivalentul a aproape 11 kg de grăsime) decât în 1970. Dar nu trebuia să fie așa. Cercetările noastre au sugerat că, dacă americanii ar putea urma exemplele oamenilor din zonele albastre, ar putea pierde în medie 9 kg. Ar suferi cam la jumătate din rata bolilor cardiace și la o cincime din rata de diabet și anumite tipuri de cancer. S-ar bucura, în medie, de opt ani buni în plus față de acum. Dar cum puteam face ca toate acestea să devină realitate?

O NOUĂ CALE SPRE SĂNĂTATE

Dacă vrem să îmbunătățim sănătatea și stilul de viață al americanilor, poate că am abordat greșit problema, mi-am spus. Poate că trebuie să ne lărgim sfera, de la alimentația și regimul de exerciții fizice individuale până la întreaga comunitate și la ce oferă aceasta pentru a ajuta oamenii să facă schimbări. Poate că trebuie să reformăm orașe întregi, dacă vrem să adăugăm ani de viață sănătoasă oamenilor care trăiesc în ele. Am început să mă entuziasmez în legătură cu ideea de a împleni principiile zonelor albastre cu structura unei comunități – de la mâncarea luată la micul dejun la prânzul servit în cantinele școlare, de la regimul de exerciții al unei persoane la benzi pentru bicicliști pe străzile din centrul orașului –, astfel încât locuitorii de toate vârstele să fie constant încurajați să facă alegeri sănătoase, chiar și fără să se gândească la asta. La urma urmei, ceva asemănător s-a făcut în Finlanda de nord. De ce să nu putem și noi?

Când am început să caut în Statele Unite comunități care deja gândeau în felul acesta, mi-am dat seama că orașele americane acoperă o gamă vastă în privința gradului de „albastru” în care sunt. Unele, precum San Luis Obispo din California și Charlottesville din Virginia, au evaluări excelente din punct de vedere al stilului zonelor albastre, căci mai puțin de 15% dintre rezidenți sunt obezi. Altele seamănă mai mult cu Binghamton, New York, sau cu Huntington, West Virginia, unde aproape 38% dintre locuitori sunt supraponderali. Să fie, oare, din cauză că oamenii din San Luis Obispo și Charlottesville au gene mai bune decât cei din Binghamton și Huntington, sau din cauză că au o dorință mai mare să-și vadă familia sănătoasă? Nu. E din

cauza culturii acestor comunități, susținute de lideri conștiincioși, dedicați creării unui mediu sănătos pentru cetățenii lor. E mai ușor pentru oamenii din aceste orașe să rămână sănătoși, fiindcă ei trăiesc într-un loc care îi susține, în loc să îi submineze constant.

Mi-am început cercetarea consultând experți în sănătate publică în statul meu de reședință, la Universitatea din Minnesota. Aceștia mi-au spus că ar trebui să analizez riguros fiecare campanie pe care am organizat-o, ca să putem evalua cât de bine funcționa, și m-au avertizat să fiu foarte atent în legătură cu ce recomandam, fiindcă urma să fie afectată viața oamenilor. Și nu avea să fie ieftin, am descoperit noi. O inițiativă precum cea pe care ne-o închipuiam noi, la scara unei comunități – chiar și una cu o bază solidă în grupurile comunitare – putea costa pe puțin un milion de dolari. De unde să obținem acești bani? Am aflat că Institutul Național de Sănătate a finanțat campanii similare de „sănătate a inimii” în timpul anilor '80, dar niciuna nu demonstrase cu succes că bugetele lor de milioane de dolari ar duce la îmbunătățiri majore în privința sănătății. Cum aveam eu să obțin bani pentru Proiectul zonelor albastre, dacă cei mai buni experți ai țării dăduseră greș?

Se pare că directorii de la AARP* s-au gândit și ei să organizeze o inițiativă de sănătate la scara unei comunități. Când le-am spus despre strategia mea de a mă concentra pe mediu, iar nu pe schimbările individuale de comportament, ca modalitate de a determina oamenii să mănânce mai bine și să trăiască mai mult, mi s-au alăturat. În 2009, cu ajutorul Școlii de Sănătate Publică a Universității din

* American Association of Retired Persons – Asociația americană a pensionarilor. (n. red.)

Minnesota, AARP mi-a oferit fonduri pentru un proiect-pilot. De atunci, am pus în aplicare Proiectul zonelor albastre în 20 de comunități diferite, care au învățat pas cu pas cum să se folosească de înțelepciunea indigenă a centenarilor lumii pentru a se bucura de sănătate și longevitate. Ca rezultat al eforturilor noastre, peste cinci milioane de oameni trăiesc astăzi în comunități care susțin comportamente mai bune în privința sănătății. Majoritatea dintre aceștia au făcut schimbări care le-au îmbunătățit viața, fără să trebuiască să se gândească la asta. În unele orașe, am văzut o reducere a obezității de peste 10%, împreună cu o reducere a fumatului de 30%.

CUM SĂ MÂNCĂM ÎN STILUL ZONELOR ALBASTRE

S-ar putea să citești aceste rânduri și să-ți spui: *Toate poveștile astea despre zonele albastre sunt frumoase, dar eu nu trăiesc pe o insulă din Mediterană, iar tu nu ai ajuns încă în orașul meu.* Sau ai putea să spui: *Eu trăiesc într-un oraș în care abundă restaurantele fast-food, sunt ocupat cu familia și munca și încerc să mă încadrez într-un buget. Legumele de la aprozar nu sunt foarte proaspete de cele mai multe ori, dar tot au un preț piperat. Magazinele cu alimente bune și sănătoase sunt puține și departe. E mult mai ușor și mai ieftin să mă opresc la restaurantul cu burgeri sau pizza.* Sau: *Trăiesc într-un oraș construit pentru mașini. Mă duc cu mașina la muncă, la cumpărături și la biserică; fiecare se află în altă parte a orașului. Traficul este stresant și uneori periculos. Prietenii mei sunt și ei ocupați și locuiesc departe de mine. Nu am timp să ajung acasă la cină. Cum aș putea să mănânc și să trăiesc precum oamenii din zonele albastre?*

Nu e realist. În niciun caz nu pot face schimbările pe care le-a făcut Bob Fagen ca să devină mai sănătos.

Înțeleg. Sunt încă foarte mulți americani în toată țara care merită să se bucure de aceleași beneficii precum comunitățile din Proiectul zonelor albastre. În multe părți ale țării, americanii încă se îneacă într-o mare de calorii ieftine din care e imposibil să scape. Nu putem merge prin aeroport, nu putem plăti la benzinărie sau cumpăra medicamente pentru tuse fără să nu dăm peste un potop de gustări sărate, batoane de ciocolată și băuturi carbogazoase. Gustările bogate în zahăr sunt chiar deghizate ca fiind „batoane sănătoase”. Patronii de restaurant și-au dat seama că pot obține un profit mai mare cu porții mai mari. Adesea mâncăm în exces când ieșim la micul dejun, prânz sau cină. Cu ajutorul celor mai scilpitoare minți de pe Madison Avenue, industria alimentară cheltuiește 11 miliarde de dolari pe an pentru a ne ademeni să îi cumpărăm produsele – în mare parte alimente procesate îndulcite, sărate, cu potențiatori de aromă, precum pizza, produse de patiserie, chipsuri și băuturi carbogazoase. În medie, un american consumă în prezent 46 de felii de pizza, 90 de kg de carne și 275 de litri de lapte și alte produse lactate și bea 215 litri de băuturi carbogazoase pe an. Consumăm 8.000 de lingurițe de zahăr și 35 de kg de grăsime anual. Mâncăm 2 miliarde de kg de cartofi prăjiți și 1 miliard de kg de chipsuri pe an.

Asta înseamnă că suntem oameni răi? Că ne lipsește disciplina străbunilor noștri? Că ne pasă mai puțin de sănătatea noastră și a copiilor decât le păsa bunicilor noștri? Bineînțeles că nu. Atunci ce s-a întâmplat în ultima jumătate de secol? Am trecut de la lipsă și circumstanțe dificile, la

abundență și bunăstare. Cum am putea profita de această abundență fără s-o lăsăm să ne distrugă sănătatea?

Răspunsul obișnuit a avut mereu de-a face cu responsabilitatea individuală: treci la regim și la un program de exerciții! Problema acestui plan este că cere disciplină pe termen lung și rutină – ambele fiind împotriva naturii umane și a tiparului nostru evolutiv. Psihicul uman tânjește după nou și inedit; ne plictisim. Chiar dacă o strategie funcționează o vreme, nevoia de a încerca ceva nou preia în cele din urmă controlul. Majoritatea oamenilor se țin de o dietă mai puțin de șapte luni și adesea doar câteva săptămâni. Din 100 de oameni care încep azi o dietă, mai puțin de cinci vor respecta planul de întreținere al dietei respective și peste doi ani. Ca strategie pentru pierderea în greutate, dietele sunt în mare parte inutile – cu atât mai puțin pentru a evita atacurile de cord sau a trăi mai mult. Disciplina este asemenea unui mușchi: la un moment dat obosește și până la urmă cedăm și mâncăm punga cu chipsuri.

Soluția zonelor albastre oferă o alternativă – idei și practici alimentare, plus modalități de a-ți schimba mediul, care cresc probabilitatea să te bucuri de o viață mai lungă și mai sănătoasă. Am adaptat lecțiile din zonele albastre inițiale, am dirijat schimbări ale stilului de viață în comunități reale și am transpus alimentele în rețete ușoare, realizabile, concepute pentru fiecare gust și familie – inclusiv pentru copii – și pentru fiecare fan înrăit al cărnii cu cartofi. Vrem să-ți placă ce mănânci, felul în care îți petreci ziua și oamenii din jurul tău. Vrem să simți că viața ta devine din ce în ce mai bună, fie că începi prin adoptarea soluției zonelor albastre la scară mică, acasă, fie că te inspiră să te

implici în transformarea întregului cartier, a familiei extinse, a orașului sau metropolei.

UITĂ SĂ MOARĂ

Poți să-i întrebi pe centenari ce au făcut ca să ajungă la 100 de ani, așa cum am făcut și eu de multe ori, dar puțini dintre ei știu. Unii spun că a fost vinul pe care l-au băut sau aerul curat pe care l-au respirat; alții spun că au fost plimbările zilnice pe care le-au făcut sau chiar țigările zilnice de care s-au bucurat. Odată am întrebat o bătrână de 101 ani din Icaria, Grecia, de ce crede ea că oamenii de acolo trăiesc așa de mult. „Pur și simplu uităm să murim”, a zis ea ridicând din umeri. Avea mai multă dreptate decât credea. Niciunul dintre cei 253 de centenari sprinteni pe care i-am întâlnit nu a ținut regim, nu a mers la sală și nici nu a luat suplimente. Ei nu au căutat longevitatea – ea s-a întâmplat pur și simplu.

Așa cum a sugerat un studiu în plină desfășurare, și noi putem face schimbări pe termen lung în mediul nostru personal, care ne vor determina să ne mișcăm mai mult, să socializăm mai mult, să poftim la mai puțin și să mâncăm mai bine. Cu alte cuvinte, putem lua chiar acum decizii ce vor duce spre un viitor mai sănătos și mai fericit.

Această carte te va ajuta să te asiguri că ai parte de vitalitate. În partea întâi, vei călători împreună cu mine, vei lua masa cu oameni remarcabili din toate cele cinci zone albastre și vei afla ce am descoperit din cercetările ulterioare despre alimentele pe care le mănâncă aceștia și despre rolul alimentației în viața lor. În partea a doua, vei citi despre câteva dintre transformările recente ale unor orașe în

zone albastre și vei afla cum își găsește fiecare comunitate propria cale spre sănătate și longevitate, călcând pe urmele centenarilor lumii. Sper că asta te va ajuta să vezi că schimbarea e posibilă, indiferent unde locuiești sau cum mâncați tu și familia ta în prezent, și poate că te va inspira să te implici în transformarea propriei comunități.

În partea a treia, vei găsi o mulțime de informații și instrucțiuni pas cu pas pentru a-ți crea propria zonă albastră, iar în partea a patra vei găsi 77 de rețete. Unele provin de la prietenii mei centenari din zonele albastre ale lumii și au fost adaptate pentru bucătăria americană. Altele provin din bucătăria mea, de la prietenii mei de acasă, din orașele transformate și de la unii dintre maștrii bucătari ai țării, dintre care mulți deja înțeleg valoarea gătitului și a alimentației în stilul celor din zonele albastre.

Scopul meu suprem în scrierea acestei cărți – în afară de a-ți face cunoștință cu cele mai bune mâncăruri din zonele albastre, cu modalitățile excelente de a le prepara și cu practicile remarcabile de a te bucura de ele alături de familie și prieteni – este să ai și tu parte de un moment ca cel pe care l-a avut Bob Fagen: să descoperi că, fără a ști exact cum sau când s-a întâmplat, ești mai sănătos și mai fericit decât ai crezut vreodată că e posibil.