

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

Alte cărți de Dan Buettner:

*The Blue Zones: 9 lessons for living longer from
the people who've lived the longest*

*(Zonele albastre: 9 lecții despre cum să trăiești mai mult
de la cei mai longevivi oameni*)*

*Thrive: Finding happiness the Blue Zones way
(Despre prosperitate: Cum să găsim fericirea
în stilul zonelor albastre)*

* Volum apărut la Editura ACT și Politon, București, 2018. (n.red.)

*Fraților mei Steve, Nick și Tony – cei mai buni prieteni
și parteneri în explorare.*

MESAJ CĂTRE CITITORI

Această carte cuprinde opiniile și ideile autorului. Este menită să ofere material ajutător și informativ despre subiectele pe care le abordează în lucrare. Este comercializată ținând cont de faptul că autorii și editorul nu își propun să acorde, prin intermediul acestei cărți, servicii medicale profesionale în domeniul sănătății sau în oricare alt domeniu. Înainte de a adopta oricare dintre practicile sugerate în această carte sau de a trage concluzii din ea, cititorul trebuie să se consulte cu un specialist cu pregătire profesională în domeniul medicinei sau al sănătății.

Autorii și editorul își declină responsabilitatea pentru orice fel de urmări, pierderi sau risc, personal ori de altă natură, care survine ca o consecință, directă sau indirectă, în urma folosirii și aplicării oricărei idei din această carte.

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 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 însoțit de soția lui, pentru sprijin moral. Când doctorul s-a uitat la 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 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 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 Ochevedan în Iowa nord-vestică, Spencer are o stradă principală în stilul Mayberry* și 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 și mănâncă bezele 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.tr.)

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 glugi, 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 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 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. 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-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 eșanțon 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 stai 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%
- Îclină 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 dimineța”. 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.

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 80% plin. 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 cu mâncare. 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 comportamente sănătoase. Cei din Okinawa formează așa-numitele *moai* – grupuri de cinci prieteni care își iau un angajament pe viață să se sprijine unul pe celălalt. Cercetările arată că

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

fumatul, obezitatea, fericirea și chiar singurătatea sunt contagioase. În schimb, rețelele sociale îi face pe oamenii longevivi să adopte comportamente sănătoase.

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 aceluși mediu în jurul tău, al familiei tale și al comunității tale, care te determină, subtil și neînțecat, să urmezi comportamentele potrivite, exact așa cum o fac zonele albastre pentru populațiile lor.

OARE AȘ PUTEA SĂ FAC DIN AMERICA O ZONĂ ALBASTRĂ?

După ce prima mea carte, *Zonele albastre*, a ajuns în lista de bestselleruri *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 trecut. 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. A urma metoda zonelor albastre, înseamnă a face 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 obscură din nordul Europei, care produsese 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 corespundat 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 aflam în toiul unei crize de sănătate. Dacă se păstra tendința actuală, până în 2030 trei sferturi dintre noi aveam să fim supraponderali sau obezi și jumătate aveam să suferim 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 împlini 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 în California și Charlottesville în 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 în regulă, 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 mă mânc 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 diete 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. De fapt, 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.

PARTEA ÎNTÂI

Să descoperim zonele albastre





A FOST UN PRÂNZ DE NEUITAT. Stăteam la o masă cu vedere spre Marea Egee, pe insula grecească Icaria. În fața noastră erau farfurii cu pește proaspăt, fasole pestriță cu fenicul, salată grecească, pâine din aluat dospit și vin local – mâncare ce emana sănătate. Nu puteam fi mai fericit.

Însoțitoarea mea era Antonia Trichopoulou de la Universitatea din Atena, expert mondial în dieta mediteraneană. Gândindu-mă la toate studiile pe care le-a făcut, am întrebat-o cum aş putea să-i conving pe americani să înceapă să mănânce la fel de sănătos. Mă așteptam să-mi spună că ar trebui să pun accentul pe zecile de beneficii nutriționale ale dietei icariene. Dar, în schimb, ea a făcut semn spre alimentele delicioase din fața noastră și mi-a spus: „Dă-le de mâncare!”

Sfatul lui Trichopoulou a fost cel care mi-a oferit principiul organizator pentru această carte. Longevitatea din zonele albastre nu se explică printr-un singur lucru. Sunt mai mulți factori interconectați (printre care ceea ce mâncăm, rețelele sociale, ritualurile zilnice, mediul înconjurător și existența unui scop), care ne fac să mergem înainte și oferă sens vieții. Însă mâncarea se află în centrul acestui ecosistem și ar putea fi cel mai bun punct de pornire pentru oricine urmărește să aibă parte de sănătatea, longevitatea și starea de bine regăsită în zonele albastre ale lumii.

Noi luăm decizii în legătură cu ce să mâncăm de câteva ori pe zi. Pe lângă consecințele evidente pentru sănătate, aceste decizii determină și modul în care ne petrecem timpul. Scăpăm de stres cultivând legume în grădină? Pregătim cina împreună cu membrii familiei? Ne destindem stând de vorbă la o masă bună? Sau luăm o îmbucătură pe fugă la un drive-in, pentru a înghesui și mai multe activități în programul nostru și-așa aglomerat?

Mâncarea ne ajută să stabilim și care sunt oamenii pe care vrem să-i păstrăm ca tovarăși și modul în care facem asta. Dacă inviți un prieten vegetarian la cină, probabil vei face un efort să pregătești o salată sănătoasă și un fel principal creativ, fără carne. În schimb, dacă ideea de masă echilibrată a prietenului tău este să țină câte un burger în fiecare mână, probabil te vei pomeni mâncând și tu un burger uriaș și plin de grăsimi.

Pentru mulți dintre noi, alegerile alimentare sunt consecința sistemului nostru de crezuri, care ne dictează dacă să mâncăm pește vinerea, *challah* (pâine evreiască) la apus, pască evreiască de Sabat sau absolut nimic în anumite perioade ale anului. De fiecare dată când luăm o îmbucătură, votăm pentru lumea în care vrem să locuim: oare susținem un sistem ce favorizează un climat și un mediu sănătos, sau contribuim la poluarea împrejurimilor? Cumpărăm alimente produse de vecinii noștri sau alimente procesate în fabrici din ingrediente pe care cu greu le recunoaștem? Dacă alegem să nu mâncăm carne, o facem din rațiuni etice sau nutriționale?

Din toate aceste motive, mâncarea este calea perfectă pentru o viață mai lungă și mai sănătoasă în stilul zonelor albastre. În prima parte a acestei cărți, vom explora cinci

dintre zonele albastre ale lumii din perspectiva mâncării. Vei vedea care sunt alegerile și practicile alimentare ale centenarilor din fiecare loc și vei afla despre cercetări fascinante despre dieta și obiceiurile lor de a lua masa, așa cum au fost stabilite prin intermediul a zeci de sondaje și studii despre dietă în circa ultimul secol. La final, cred că vei înțelege că secretul de a mânca pentru a trăi până la 100 de ani nu constă doar în ceea ce mănâncă centenarii, ci, mai important, în felul în care se integrează mâncarea în viața lor – nu doar ca valoare nutrițională a ingredientelor, ci totodată din punct de vedere al locului unde e cultivată mâncarea, al felului în care e preparată, al ritualurilor pe care le are la bază, al momentelor și al oamenilor cu care este consumată. Eu cred că, odată ce știi ce înseamnă să mănânci ca într-o zonă albastră, și tu vei tânji după același gen de mâncare – și după același stil de viață care stă la baza acesteia.

CAPITOLUL UNU



Secretele alimentației mediteraneene: Icaria, Grecia

ÎNTR-O DUPĂ-AMIAZĂ TÂRZIE DE VARĂ, stăteam pe un scaun înalt în bucătăria pensiunii Theei Parikos din insula grecească Icaria. Pensiunea se află pe un povârniș și are vedere spre o întindere de-un albastru cobalt al Mării Egee. Abia vizibilă în depărtare este linia subțire, neclară, a coastei de vest a Turciei.

În vârful dealului din spatele pensiunii, dincolo de tufisuri țepoase, albiile de râu cu pietre și grădini de legume neverosimile, se află satul de munte Christos Raches. Aici, în micile gospodării umbrite de păduri de cedru, locuiesc unii dintre cei mai longevivi oameni din lume – oameni care trăiesc cu opt ani mai mult decât americanii, cu o rată a bolilor cardiace la jumătate și aproape nici urmă de demență. Oamenii din Icaria au ceea ce ne dorim cu toții: o

viață lungă, sănătoasă și plină de vitalitate până la sfârșitul zilelor.

Am vizitat regulat Icaria în ultimii ani pentru a face cercetări și am avut parte de multe mese luate la pensiune. Dar acum era prima oară când fusesem invitat în bucătăria lor.

În timp ce mă uitam în jur, în spațiul ca un labirint, slab luminat de două ferestre mici, am văzut o varietate de tigăi strâmbe și oale ciobite atârând de perete. O grămadă de legume proaspăt culese și de verdețuri adunate acopereau blatul din fața mea. Deasupra lor, mănunchiuri mari de oregano, salvie și cimbru uscat atârnav de tavan ca niște candelabre. Pe cuptorul industrial asemănător unui tanc, un vas cu presiune scotea aburi, în timp ce oale mai mici dădeau în fiert cu ingrediente precum fasole peștiță, pătrunjel, pui sălbatic, brânză feta de capră, vinete, sparanghel sălbatic și fenicul. Aromele din cuptor erau amețitoare: de iarbă, de carne, un miros delicios ca de mosc și – nu pot găsi alt adjectiv – fecund.

În mijlocul acestui haos sacru stătea Athina Mazari, o maestră în bucătăria icariană, în vârstă de 58 de ani. Într-o frenezie stăpânită, se mișca iute de la o treabă la alta, folosind doar cele mai simple instrumente culinare, tocând, amestecând, agitând, gustând și apoi ajustând cantitatea ingredientelor. Aproape tot ce ajungea în mâncărurile lui Mazari venea din grădinile din apropiere care se întindeau pe coasta muntelui. Cât timp am urmărit-o, mi-am spus că sunt martorul unuia dintre cele mai mari ateliere ale longevității.

O cicălisem pe Mazari ani de zile să mă lase să îi urmăresc numerele de magie în bucătărie. Dar ea fusese întotdeauna categorică, spunând că preferă să gătească în singurătate,

bucurându-se de rutina tăcută a muncii ei. Astăzi, dintr-un motiv oarecare, a făcut o excepție. Cred că o obosisem cu atâtea insistențe. Între o treabă și alta, mi-a spus povestea ei.

Drumul până la bucătăria pensiunii fusese lung. Ca majoritatea copiilor icarieni din anii '50, s-a născut într-o familie mare care o ducea greu. Nici ea, nici cei opt frați nu au primit decât o educație elementară. În timp ce frații își ajutau tatăl la câmp, Mazari și surorile ei își făceau ucenicia în bucătărie, tăind legumele și spălând vasele. Acolo, a început să asimileze cunoștințele gătitului tradițional de pe insulă, combinând aceleași câteva zeci de ingrediente și pregătindu-le în același fel precum o fac strămoșii ei din secolul șase î.Hr.

„Prima oară când am făcut pâine aveam zece ani”, a spus ea. Era cu maia naturală. „Am împrumutat aluatul de început de la un vecin.” După ce l-a frământat cu făină de seară, sare și apă, l-a lăsat să crească peste noapte și apoi l-a copt în cuptorul din cărămizi, la foc de lemne din spatele casei. Bacteriile care au fermentat pâinea veneau din aceeași cultură inițială pe care o folosisse stră-străbunica ei.

Într-o zi, mama lui Mazari a chemat-o în bucătărie. I-a spus că familia nu o mai scoate la capăt cu cheltuielile. Mazari avea să se mute cu un cuplu tânăr în sat, cărora tocmai li se născuse un copil și aveau nevoie de o dădacă. Îi ofereau cazare și masă, iar în schimb ea trebuia să gătească, să păstreze curățenia și să aibă grijă de copilul nou-născut. Avea să învețe abilitățile de care va avea nevoie și ea când va deveni mamă într-o zi. Mazari avea nouă ani.

În următorul deceniu, Mazari avea să fie dădacă pentru trei familii diferite. De fiecare dată când gătea alături de stăpâna casei, învăța mai multe despre gătit și aduna mai

multe rețete. A învățat cum să taie și să fiarbă legumele în funcție de mărimea și textura lor, pentru ca toate să rămână crocante exact atât cât trebuie; să înțepe o friptură de porc ca să vadă cât de bine era făcută; să cântărească ingredientele în mână, la propriu; să răsucescă oregano uscat între palme și să-l presare perfect cu o mișcare artistică; să recunoască pe loc, după miros, prospețimea peștelui.

Știa unde cresc cele aproape 80 de varietăți de verdețuri sălbatice – *horta* –, în ce luni să le culeagă și cum să facă niște plăcinte delicioase cu ele. A învățat cum să usuce legumele pe acoperiș, atârându-le în plase pentru depozitare. Apoi, pe măsură ce vara trecea și se apropia iarna, își schimba și preparatele, de la legume proaspete și pește la tocane cu carne de porc, legume rădăcinoase și supă de varză. Repertoriul său culinar a crescut la peste o sută de rețete – toate memorate, toate alcătuite și pregătite după cum a condus-o instinctul epicurian.

La douăzeci și ceva de ani, Mazari devenise o frumusețe. Își amintește că bărbații se opreau și se holbau când treceau pe lângă ea, iar unul dintre ei i-a atras atenția. În scurt timp s-au căsătorit, iar în câțiva ani avea doi copii ai ei pentru care să gătească. Și, chiar dacă copiii erau mari acum, încă gătea pentru alții.

În timp ce Mazari îmi spunea povestea ei, iar mâncarea era aproape gata, eu stăteam pe scaun impresionat. Vorbi-se fără încetare, dar acest lucru nu o împiedicase să-și vadă mai departe de îndeletnicirile din bucătărie, pe care le făcea fără niciun efort. M-am întrebat dacă rutina de a pregăti mese fabuloase de trei ori pe zi, timp de aproape jumătate de secol, pentru ca la final să aibă un morman de vase murdare de spălat, nu îi răpise cumva bucuria de a găti.

Mazari s-a oprit brusc din ce făcea și m-a fixat cu o privire lungă. „Când mă apropiam de 40 de ani, eram strâmtorați cu banii, așa că am lucrat o perioadă drept cameristă într-un mic hotel aproape de sat”, mi-a spus ea. „Într-o zi, bucătarul-șef nu a venit, iar proprietarul hotelului, o femeie pe nume Maria, m-a întrebat dacă nu pot să-i țin eu locul. La cină erau prezenți douăzeci și șase de artiști americani, iar ea voia să știe dacă puteam să le gătesc. M-a lăsat să stabilesc meniul, așa că am pregătit plăcinte făcute din verdețuri sălbatice, frunze de viță umplute cu orez și salată grecească cu dressing tzatziki. Când am pus totul în farfurii, mi-am dat seama că nu arăta precum mâncarea de la restaurant pe care o văzusem în fotografii. Când a intrat Maria în bucătărie ca să ia farfuriile pentru a servi oaspeții, i-am zis: «Îmi pare rău că nu arată atât de bine, dar e bun la gust.» Eram foarte agitată.”

Acum era după-amiaza târziu. Soarele blând inunda bucătăria pensiunii cu o lumină medievală. Mazari s-a rezeemat de blatul opus și și-a frecat mâinile aspre, jilave, amintindu-și acel moment din trecut.

„Deodată, Maria m-a strigat din sala de mese”, mi-a zis ea. „Am crezut că era supărată – că o făcusem de rușine și că trebuia să pregătesc din nou mâncarea. Însă, când am ieșit din bucătărie, toți străinii aceia s-au ridicat în picioare și m-au aplaudat. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Am încercat să mă stăpânesc, dar n-am putut. A fost prima oară în viața mea când am plâns de bucurie.”

CEA MAI BUNĂ ALIMENTAȚIE MEDITERANEANĂ

Am descoperit că aproape toate mamele și bunicile de pe insulă au o genealogie culinară precum cea a lui Mazari. La fel ca alte zone albastre, Icaria este un loc izolat, iar oamenii și-au păstrat tradițiile, ceea ce i-a făcut să scape de influența obiceiurilor alimentare occidentale. Obiceiul lor de a pregăti mâncărurile potrivite, în modul potrivit, cred eu, are mult de-a face cu longevitatea de pe insulă.

Cercetările noastre susțin acest lucru. În timpul uneia dintre vizitele noastre în Icaria, am lucrat cu Trichopoulou, o autoritate în dietă mediteraneeană, pentru a desfășura sondaje despre obiceiurile alimentare locale. Când am început să primim datele sondajelor, Trichopoulou a observat că alimentația tradițională a insulei, la fel ca cea regăsită în mare parte a zonei mediteraneene, cuprindea o mulțime de legume și ulei de măsline, cantități mai mici de lactate și produse din carne, și cantități moderate de alcool. Ceea ce o deosebea de alte locuri din regiune era accentul pe cartofi, lapte de capră, miere, leguminoase (în special năut, fasole pestriță și linte), verdețuri sălbatice, fructe și cantități relativ mici de pește.

Fiecare dintre aceste alimente este asociat cu longevitatea. Consumul redus de lactate a fost asociat cu un risc scăzut de boli cardiace. Se crede că uleiul de măsline – în special neîncălzit – reduce colesterolul rău și îl crește pe cel bun. Laptele de capră conține triptofan, care sporește serotonina. Unele verdețuri sălbatice conțin de zece ori mai mulți antioxidanți decât vinul roșu. Iar vinul – cu moderație – s-a demonstrat că e benefic dacă e consumat ca parte din dieta mediteraneeană, fiindcă ajută organismul

să absoarbă mai multe flavonoide – antioxidanții ce curăță arterele – din alimentele consumate la aceeași masă.

Până și cafeaua, obiceiul în legătură cu care bunica ta te-a avertizat cândva, a fost asociată cu un risc mai scăzut de diabet, boli cardiace și, în unele cazuri, boala Parkinson. Pâinea locală cu maia naturală conține *Lactobacillus sanfranciscensis*, un tip de bacterie ce îmbunătățește sănătatea și care, atunci când e consumată cu alte alimente, ar putea să reducă indicele glicemic. (Indicele glicemic al unui aliment se referă la rapiditatea cu care se transformă în zahăr în sânge. Mesele cu un indice glicemic scăzut vor avea nevoie de mai mult timp pentru a fi digerate și e mai puțin probabil să provoace o creștere bruscă a nivelului de zahăr în sânge.) Cartofii conțin potasiu, care este benefic pentru inimă, vitamina B₆ și fibre. Și, așa cum a observat Trichopoulou în timpul expediției noastre de cercetare, insularii consumă inevitabil mai puține chimicale, deoarece mănâncă verdețuri din grădina proprie sau de pe câmpurile din apropiere. Luând în considerare toate acestea, mi-a spus ea, în comparație cu dieta americană standard, dieta icariană ar putea oferi în plus până la patru ani de speranță de viață insularilor.

Am dobândit mai multe cunoștințe cu privire la mâncărurile tradiționale ale insulei de la Ioanna Chinou, specialist în proprietățile bioactive ale ierburilor și ale altor alimente naturale. Ea a subliniat că diferite ceaiuri grecești ar putea oferi efecte benefice specifice: menta sălbatică previne gingivita și ulcerul, rozmarinul tratează guta, pelinul îmbunătățește circulația. Când i-am adus mostre de ceaiuri din ierburile icariene pentru a le testa în laborator, Chinou a descoperit că toate aveau proprietăți

antioxidante. În plus, se pare că ceaiurile funcționau și ca diuretice blânde, ajutând la eliminarea reziduurilor din corp și la o tensiune arterială ceva mai scăzută.

La cinci ani după ce am început să analizez obiceiurile alimentare ale icarienilor, un cercetător grec pe nume Christina Chrysohoou a publicat primul articol academic despre dieta icariană. Ziua, Chrysohoou consultă pacienți în calitate de cardiolog la Facultatea de Medicină a Universității din Atena, iar noaptea găsește cumva energia să-și cultive interesele intelectuale extrem de variate.

Chrysohoou a fost primul universitar care a recunoscut potențialul științific al Icariei de a fi studiată pentru a analiza felul în care psihologia, depresia, obezitatea și chiar radiația ar putea influența longevitatea. În 2009, ea și Demosthenes B. Panagiotakos de la Universitatea Harokopio au organizat *Studiul Icaria*, chestionând 1.420 de icarieni, dintre care 673 cu vârsta peste 65 de ani. În mod uimitor, 79 dintre ei aveau peste 90 de ani. Echipele lor de cercetare s-au răspândit pe insulă, adunând peste 300 de informații despre fiecare subiect în parte, majoritatea despre dietă, dar și antecedente medicale, informații despre somn, depresie și chiar despre obiceiurile sexuale. Patru ani mai târziu, echipa s-a întors în Icaria pentru a-i vizita pe cei mai în vârstă subiecți ai lor.

Echipa a confirmat că icarienii urmau o versiune extremă și unică a dietei mediteraneene, cu accent pe legume, cereale integrale, fructe, pește, ulei de măsline, lapte, brânză de capră și vin. Cercetătorii au observat că, în Icaria, legumele proaspete se găsesc tot timpul anului: toamna cartofi și ceapă, iarna – varză, iar primăvara – salată. Vara aduce ardei, fasole verde, roșii, zucchini, vinete, caise și

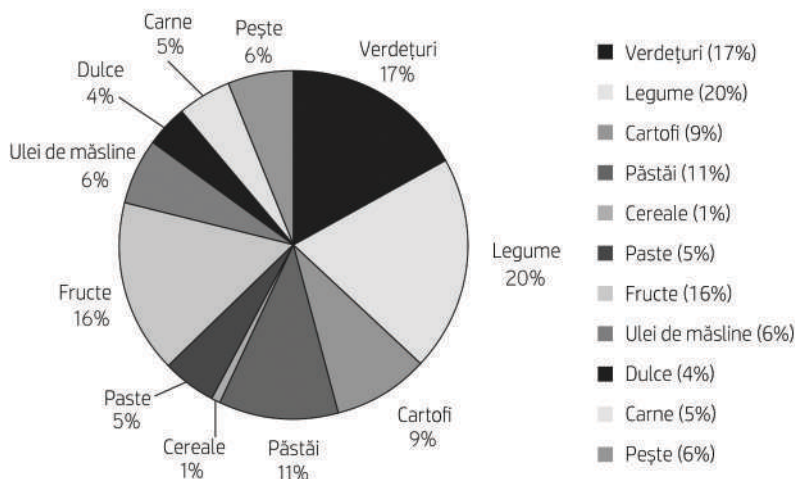
piersici: pe acestea, insularii le mănâncă proaspete sau uscate la soare și conservate cu oregano pentru iarnă. Abundă ierburile sălbatice precum păpădia, cicoarea și feniculul sălbatic, surse bogate în vitamina A, C și K, acid folic, potasiu, magneziu, calciu, fibre și fier. Chiar dacă grăsimea reprezintă peste 50% din calorii zilnice, peste jumătate provine din uleiul de măsline, asociat cu beneficii pentru sănătate în numeroase studii.

Insularii consumă relativ mai multe leguminoase (în special boabe de năut, fasole pestră și linte), cartofi, verdețuri sălbatice, cafea și ceaiuri din ierburi decât oamenii din alte spații mediteraneene. Probabil din cauza mării învolburate, icarienii au mâncat pește numai sporadic, atunci când reușeau pescarii să prindă. În timp ce locuitorii de pe coastă au parte de pește-spadă, sardine, anșoa și mici varietăți de pește local de șase-opt ori pe lună, locuitorii de la munte mănâncă pește numai o dată sau de două ori pe lună și adesea parțial conservat, precum codul sărat sau sardinele. În mod interesant, la munte am găsit mai mulți insulari sănătoși cu vârsta de peste 90 decât pe coastă, deci peștele nu pare să contribuie la longevitate. Icarienii consumă de regulă carne doar o dată sau de două ori pe săptămână, pasăre de două ori pe săptămână și dulciuri probabil de două ori pe săptămână, fără a pune la socoteală mierea locală pe care o folosesc pentru a-și îndulci ceaiul.

Chrysohoou a mai identificat și câteva obiceiuri non-alimentare despre care ea crede că contribuie la longevitatea insularilor. De exemplu, icarienii tind să mănânce încet, și împreună cu familia și prietenii. De asemenea, obișnuiesc adesea să tragă un pui de somn. De fapt, o lucrare din 2008, de la Facultatea de Medicină a Universității din

Atena și Facultatea de Sănătate Publică Harvard, a prezentat descoperirile făcute după ce cercetătorii au urmărit un grup de greci de-a lungul mai multor decenii. Aceștia au descoperit că un pui de somn regulat – de cel puțin cinci ori pe săptămână – scădea riscul de boli cardiace cu 37%.

Alimentația tipică a icarienilor cu vârsta de peste 80 de ani (procentajul consumului zilnic în grame – g)



Icarienii mai în vârstă au o alimentație bogată în verdețuri și alte vegetale, leguminoase și fructe, care împreună reprezintă 64% din mâncarea zilnică – fără produsele lactate și băuturile alcoolice. Grăsimea reprezintă peste 50% din calorile zilnice, însă peste jumătate provine din uleiul de măsline, asociat cu beneficii pentru sănătate în numeroase studii.

Icarienii tind să aibă alte modalități de a se destinde, a descoperit Chrysohoou. Ea mi-a arătat un studiu preliminar care sugera că aproape 80% dintre bărbații icarieni cu vârsta între 65 și 85 de ani încă fac sex. „Asta înseamnă mai puțin stres și alimentație mai sănătoasă”, a concluzionat ea. „Când mănânci pe fugă sau copleșit de griji, hormonii de stres precum cortizolul interferează cu procesul digestiv. În același timp, organismul nu absoarbe nutrienții și antioxidanții; kaloriile pe care le consumi au mai multe șanse să-ți ajungă pe talie sub formă de grăsime, decât să devină energie pentru celule.”

PRINCIPALELE ALIMENTE PENTRU LONGEVITATE DIN ICARIA

Bucătarii icarieni, la fel ca omologii lor din țări ca Franța, Spania sau Italia, înclină foarte mult spre felurile de mâncare ce conțin legume, cereale integrale, fructe, ulei de măsline și, ocazional, puțin pește.

ULEIUL DE MĂSLINE În Grecia, cel mai bun ulei de măsline extra-virgin – extras fără alte proceduri în afară de spălătul fructului, presarea lui, decantarea și filtrarea – tinde să fie tulbure, puțin dens și de un verde auriu intens. Preferința pentru cel mai bun ulei de măsline i-ar putea proteja pe icarieni de bolile cardiace. Un studiu recent din Spania a descoperit că o dietă mediteraneeană sănătoasă, săracă în grăsimi, ce include cel puțin patru linguri de ulei de măsline pe zi – o cantitate obișnuită pentru acești insulari greci – reduce riscul de boli cardiace cu 30%.

VERDEȚURILE SĂLBATICE Pe tot cuprinsul insulei cresc peste 150 de varietăți de verdețuri sălbatice, precum iarba grasă, păpădia și rucola. Aceste verdețuri de munte gustoase, închise la culoare și sălbatice sunt o sursă minunată de minerale precum fier, magneziu, potasiu și calciu, precum și de carotenoide – pigmentii colorați pe care organismul îi transformă în vitamina A. Consumul zilnic de verdețuri pare să fie unul dintre secretele unei vieți mai lungi în Icaria. În America de Nord, avem numeroase verdețuri sălbatice comestibile – păpădie, iarbă grasă, spanac sălbatic – și verdețuri cultivate precum varza furajeră, muștarul brun, sfecla și varza kale, care au aproape aceeași multitudine de nutrienți.

CARTOFII Unici printre popoarele mediteraneene, icarieni mănâncă aproape zilnic cartofi. În ciuda conținutului bogat de carbohidrați, cartofii oferă beneficii semnificative pentru sănătate. Studii recente au sugerat că, atât timp cât nu sunt prăjiți sau încărcăți cu smântână și unt, cartofii pot ajuta la reducerea tensiunii arteriale, prevenirea inflamației și în lupta contra diabetului.

BRÂNZA FETA Brânza feta icariană, bioactivă, e făcută din fermentarea laptelui de capră cu renină, pe care icarieni o iau din stomacul caprelor. Rezultatul este un probiotic bogat în proteine și în bacterii benefice pentru intestin, cu puternice proprietăți antiinflamatorii și anticancer. Cunoscută pentru că e adăugată în salatele grecești, feta este folosită de icarieni și pentru a completa diferite tocane de legume și alte feluri de mâncare.

FASOLEA PESTRIȚĂ Această leguminoasă preferată de icarieni este bogată în proteine și fibre. S-a descoperit totodată că ea conține unele dintre cele mai puternice substanțe din natură anticancer, antidiabet și de protecție a inimii.

NĂUTUL Folosit în multe tocane și supe, năutul este consumat și ca gustare în Icaria, uscat și sărat ca alunele. Este mai bogat în grăsimi decât alte leguminoase, dar aproape toate sunt nesaturate, ceea ce îl face o alegere sănătoasă, căci se evită creșterea bruscă a glicemiei în sânge pe care o pot provoca gustările bogate în carbohidrați.

LĂMÂIA Icarienii pun suc de lămâie peste tot. Ei mănâncă fructul întreg, cu coajă cu tot. Aciditatea ridicată a cojii de lămâie ar putea avea un impact benefic asupra glucozei din sânge, ajutând la controlarea sau prevenirea diabetului. Icarienii storc lămâie în salată, pește, supe și fasole și în apa de băut, reducând indicele glicemic al întregii mese.

IERBURILE MEDITERANEENE Ceaiurile din ierburi sunt un ritual pe insulă. Ierburile din grădină și cele sălbatice fac niște băuturi de sezon aromate și sănătoase. Rozmarinul conține acid rozmarinic, acid carnosic și carnosol – substanțe care, în urma unor studii pe animale, s-a dovedit că protejează de anumite tipuri de cancer. Măghiranul conține acid ursolic, care ar putea îmbunătăți memoria și alte funcții cognitive. Ceaiurile din salvie, rozmarin, măghiran și mentă băute zilnic – toate conținând substanțe diuretice și antiinflamatorii – ar putea explica rata foarte scăzută de demență a icarienilor. Și ierburile aromatice, preferabil

proaspete, adăugate din plin în mâncare oferă o parte din acești nutrienți.

CAFEAUA Celor din Icaria le place cafeaua tare. Studii recente au demonstrat că două-trei cești de cafea turcească pe zi reduc mortalitatea și în cazul bărbaților, și al femeilor.

MIEREA Insularii folosesc mierea icariană – închisă la culoare și densă – ca medicament pentru a trata tot, de la răceli și insomnie până la vindecarea rănilor. În afară de amestecul ei în cafea sau ceai, mulți dintre cei mai în vârstă o consumă ca atare, cu lingura, la prima oră a dimineții și seara, înainte de cină.

Pentru rețete din Icaria, vezi paginile 325-338.

CAPITOLUL DOI



Alimentația celor mai longevive femei din lume: Okinawa, Japonia

MI-A LUAT DOUĂ ZILE SĂ O CONVING pe Gozei Shinzato să-mi arate arsenalul ei de suplimente de longevitate, dar, în final, a cedat.

Înainte de a se afla cel puțin cinci compuși care puteau explica felul în care sprintena centenară se ferise de bolile îmbătrânirii pentru a ajunge la aniversarea celor 104 ani cu flexibilitatea unui yoghin și energia frenetică a unui Chihuahua. Mi-a arătat un supliment super-concentrat cu carotenoide, flavonoide și saponine și altul care luptă împotriva cancerului la sân, reducând estrogenul din sânge. A arătat spre un agent antimalaric dovedit, pe care îl folosește pentru a-și menține stomacul sănătos, apoi spre altul care s-a demonstrat că ajută la reglarea metabolismului, menține presiunea sangvină scăzută, tratează pietrele la

vezică și funcționează ca profilactic pentru mahmureală. S-a aplecat să ia unul care scade presiunea sangvină și ajută la prevenirea diabetului. Trei dintre ele au proprietăți antiîmbătrânire demonstrate.

Deși toate acestea ar putea suna precum inventarul unui cabinet medical bine aprovizionat, în realitate ne aflăm în grădina de zarzavaturi a lui Shinzato. „Suplimentele” expuse erau cartofi dulci din Okinawa, soia, pelin negru, turmeric și *goya* (pepene amar). Toate acestea creșteau în rânduri ordonate, exact la 15 pași distanță de casa ei.

Cu o zi înainte, mersesem în satul ei din Okinawa de nord cu doi experți în longevitate, gerontologul Craig Willcox, care, alături de fratele său Bradley, a scris bestsellerul *New York Times The Okinawa Diet Plan* (Planul dietei din Okinawa), și Greg Plotnikoff, un doctor instruit în Statele Unite și o autoritate în medicina integrativă. Ambii înțeleg extrem de bine modul în care mâncarea poate avea rol de medicament – sau de otravă. Ne-am petrecut ziua intervievând-o pe Shinzato în legătură cu dieta ei, observându-i stilul de viață și urmărind-o cum își pregătea o masă tradițională în Okinawa. S-a ridicat și s-a așezat pe tatami de mai bine de douăsprezece ori. Am aflat că viața ei este caracterizată de o rutină confortabilă. Trăiește singură într-o casă fără mobilă, cu trei camere, împărțită de paravane din hârtie de orez. Imediat ce se trezește, își pune un kimono albastru-cobalt peste constituția ei de elf de 39 de kg, după care se duce în sufragerie la altarul strămoșilor, unde aprinde tămâie pe o măsuță plină cu fotografii vechi, un pieptene pestriț, o urnă și alte relicve de la strămoșii ei.

Apoi, în orele răcoroase ale zilei, muncește în grădină. După prânz, citește cărți de benzi desenate sau se uită la

un meci de baseball la televizor și trage un pui de somn. Vecinii o vizitează în fiecare după-amiază, iar două zile pe săptămână, grupul ei *moai* – patru femei care, împreună cu Shinzato, și-au promis de la o vârstă fragedă să se sprijine una pe cealaltă toată viața – vine în vizită să bea un ceai de pelin și să stea de vorbă. De fiecare dată când a avut neazuri, când a rămas fără bani sau când i-a murit soțul în urmă cu 46 de ani, Shinzato s-a bazat pe *moai* și pe sentimentul de obligație socială al celor din Okinawa – *yuimaru*. În schimbul sprijinului lor, prietenele s-au bazat toată viața pe susținerea lui Shinzato.

Am urmărit-o făcând ceai de iasomie, ghemuindu-se într-un colț și turnând apă fierbinte peste frunzele de ceai, în timp ce camera se umplea de o aromă delicată, florală. La prânz, a amestecat niște miso făcut în casă într-o crăticioară cu apă. A adăugat morcovi proaspeți, ridichi, ciuperci *shiitake* și tofu și le-a lăsat să se încălzească. Între timp, se mișca încoace și încolo prin bucătărie, ștergând blaturile, chiuveta și chiar fereastra. Apoi și-a scos un scaun și s-a așezat în fața cuptorului, așteptând supa. Flacăra arunca o lumină plăpândă pe fața ridată, dar senină a lui Shinzato. A condimentat supa cu un sos de usturoi și ierburi marinatate – „medicamente de longevitate”, a observat Plotnikoff. Mișcărilor îi erau lente și atente și arătau o hotărâre răbdătoare, ca de țeastoasă; parcă uitase complet de noi.

Și-a turnat supa fierbinte într-un bol, s-a uitat la el câteva clipe lungi și a murmurat „Hara hatchi bu”. Această zicală confucianistă, intonată precum o rugăciune înaintea fiecărei mese, îi amintea să se oprească din mâncat când e sătulă în proporție de 80%. Mi-a aruncat o privire rapidă și apoi s-a uitat iar la bolul aburind, parcă așteptând ceva.

Apoi am înțeles: voia, probabil, să mănânce singură. Am anunțat-o că trebuie să plecăm. „Vă mulțumim foarte mult”, i-am spus, făcând o plecăciune ușoară. „Am putea veni și mâine să vă vedem grădina?”

„Dacă trebuie”, a glumit ea, fixându-mă cu zâmbetul ei vesel, uscățiv. Sau poate era o grimasă?

În ziua următoare, când ne-am întors la ea, ploua încețșor. Era o dimineată cenușie și răcoroasă. Willcox, Plotnikoff și cu mine o priveam de sus pe Shinzato, care măsoară cam 1,30 m înălțime în șlapi cu platformă. Peste drum, dincolo de câteva case de țărani și un mic pârau, se întindea o junglă – habitat al viperelor – ce acoperea coasta unui munte. Grădina lui Shinzato scânteia umedă în umbre luminescente de culoare verde aprins și smarald. Am întrebat-o de grădina ei. Ce plantă crește cel mai bine? (Cartofii dulci.) Există vreun aliment al longevității? (Nu.) Ce folosiți ca fertilizator? (Făină de pește.) Câte ore pe zi munciți în grădină? (Patru.) Ce vă place cel mai mult la grădinărit? (Solitudinea.) Ne-a suportat întrebările cu o seninătate politicoasă, în timp ce ploaia îi picura de pe pălăria largă și conică.

Într-o scurtă pauză a anchetei noastre, s-a scuzat pentru a se retrage în grădină. Înarmată cu o săpăligă cu trei vârfuri, Shinzato a început să atace bălăriile. Cu o ferocitate instinctuală, le-a smuls din solul roșu, pietros, mergând de-a lungul rândurilor sădite. Apoi a îngenuncheat pe o mică pernă de cauciuc și a smuls bălăriile mici cu mâna. A făcut asta circa jumătate de oră, timp în care am fotografiat-o și am luat notițe, până ne-am simțit mulțumiți de informațiile obținute. M-am dus la Shinzato, am bătut-o ușor pe umăr și i-am spus că noi plecăm. Ea s-a uitat la mine și mi-a urat

lapidar la revedere în dialectul din Okinawa. L-am rugat pe Willcox să traducă.

„A zis «bine»”, mi-a răspuns Willcox. „Deși nu sunt sigur dacă i-a părut bine să ne cunoască ori dacă era bine că ne vede plecând...”

ASCENSIUNEA ȘI DECĂDEREA UNEI MINUNATE DIETE PENTRU LONGEVITATE

Okinawa este un fel de Hawaii japonez – un grup exotic și izolat de insule cu climă blândă, palmieri și plaje cu nisip ca de zahăr. Timp de aproape o mie de ani, acest arhipelag din Pacific și-a păstrat reputația de a cultiva o longevitate extremă. Locuitorii din Okinawa cu vârsta peste 65 de ani se bucură de cea mai mare speranță de viață din lume. Speranța de viață medie pentru bărbați este de 80 de ani, iar pentru femei de aproape 88. Bărbații pot ajunge până la 84 de ani, în timp ce femeile până la aproape 90. Oamenii de aici au totodată unul dintre cele mai mari procente de centenari: cam 6,5 din 10.000 trăiesc până la 100 de ani. Aceștia sunt afectați numai de o parte din bolile care îi răpun pe americani: o cincime din rata bolilor cardiovasculare, o cincime din rata cancerului la sân și de prostată și mai puțin de jumătate din rata de demență înregistrată la americanii de aceeași vârstă.

Ce anume din mâncarea lui Shinzato poate să explice cei 104 ani ai săi plini de vitalitate? Deși ea s-ar putea să nu o considere o întrebare pertinentă, cercetătorii au căutat răspunsuri. Munca lui Craig și Bradley Willcox prevede colectarea meticuloasă de date și ne oferă perspective importante. Ei au început prin a observa intervalul de timp în

care au trăit centenarii de azi ai Okinawei. Toți locuitorii din Okinawa cu vârsta de 100 de ani sau mai mult care sunt azi în viață s-au născut între 1903 și 1914. În prima treime din viața lor, aproximativ înainte de 1940, marea majoritate a caloriilor pe care le-au consumat – peste 60% – proveneau dintr-un singur aliment: *imo* sau cartoful dulce din Okinawa.

O varietate violet sau galbenă înrudită cu cartoful nostru dulce portocaliu, *imo* a venit aici din Americi, în urmă cu aproape 400 de ani, și s-a adaptat bine la solurile din Okinawa. A fost un noroc pentru locuitorii insulei de dinaintea celui de al Doilea Război Mondial, care erau flămânzi. Acest cartof dulce – bogat în flavonoide, vitamina C, fibre, carotenoide și carbohidrați cu ardere lentă – este unul dintre cele mai sănătoase alimente de pe planetă.

De fapt, dieta tradițională din Okinawa era aproape 80% formată din carbohidrați, au descoperit frații Willcox. Înainte de 1940, locuitorii din Okinawa consumau și pește de cel puțin trei ori pe săptămână, împreună cu șapte porții de legume și poate una sau două porții de cereale pe zi. Mai consumau două porții de soia bogată în flavonoide, de regulă sub formă de tofu. Nu mâncau prea multe fructe și doar câteva ouă pe săptămână.

Lactatele și carnea reprezentau cam circa 3% din caloriile lor. Nefiind influențați de budism, locuitorii din Okinawa ai secolului XX nu se conformau vreunei interdicții de a consuma carne, însă, cu toate acestea, o consumau rar. La ocazii speciale, de regulă în timpul Anului Nou al Lunii, oamenii sacrificau porcul familiei și se ospătau cu carnea lui – probabil o sursă importantă de proteine la acea vreme. O masă tradițională a vremii, au scris frații Willcox într-un