

Zonele albastre

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

Dan Buettner

Traducere din limba engleză
de Cristina Stan

 ACT și Politon

2018

Pentru Roger și Dolly

MESAJ PENTRU CITITORI

Această publicație cuprinde opiniile și ideile exprimate de autor. Este menită să furnizeze informații utile și orientative despre subiectele abordate în această lucrare. Este comercializată ținând cont de faptul că prin intermediul acestei cărți, autorii și editorul nu își propun să acorde 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, în mod direct sau indirect, în urma folosirii și aplicării oricărei informații din această carte.

Cuprins

Mulțumiri / 11

Prefață

Pregătește-te să-ți schimbi viața / 13

Capitolul unu

Adevărul despre a trăi mai mult / 27

Capitolul doi

Zona albastră din Sardinia / 47

Capitolul trei

Zona albastră din Okinawa / 85

Capitolul patru

O zonă albastră americană / 139

Capitolul cinci

Descoperirea zonei albastre din Costa Rica / 183

Capitolul șase

Zona albastră grecească / 239

Capitolul șapte

Zona ta albastră personală / 273

Reflecții asupra lecțiilor / 313

Bibliografie / 317

Mulțumiri

Fără dr.-ul Robert Kane de la Universitatea din Minnesota, care a susținut și a contribuit la conturarea premisei „zonelor albastre“, această carte nu s-ar fi materializat niciodată. El și colegii săi de la Institutul Național pentru studiul îmbătrânirii, dr. Jack Guralnik, dr. Luigi Ferrucci și dr. Paul Costas; dr. Thomas Perls de la Studiul Centenarilor din New England; dr. Greg Plotnikoff, director medical al Institutului Allina pentru Sănătate și Vindecare; dr. Michel Poulain de la Universitatea din Louvain și dr. S. Jay Olshansky de la Universitatea din Illinois, Chicago au petrecut ore în șir făcând schimb de expertiză, identificând locuri, dezvoltând metodologii și, esențialmente, ajutându-mă să păstrez abordarea științifică și să mă țin departe de neajunsurile ipotezelor și ale exagerărilor. Nu le pot mulțumi îndeajuns.

Dintre numeroșii experți din întreaga lume care au contribuit la acest proiect, le sunt în special îndatorat doctorilor Craig Willcox, Bradley Willcox, Mokoto Suzuki de la Studiul Centenarilor din Okinawa; dr.-ului Tatsama; dr.-ului Luca Deiana de la Studiul AKEA Sardinia și protejatului săi extraordinar de genial dr. Gianni Pes; dr.-ului Paolo Francalacci; doctorilor Gary Fraser și Terry Butler de la Studiul Adventist asupra Sănătății; dr. Luis

Rosero-Bixby de la Centrul pentru Populația Americană Centrală; și dr.-ului Leonardo Mata. Ei nu doar că și-au utilizat expertiza, dar au dat dovadă și de o mare ospitalitate și de un spirit foarte generos. Doctorii Len Hayflick, Jack Weatherford și Richard Suzman au acceptat cu grație prea multe interviuri lungi. Facultății de la Școala de Sănătate Publică din cadrul Universității din Minnesota, inclusiv doctorilor Robert Jeffreys, Tatyana Shamliyan, Robert W. Jeffery, John Finnegan, Cheryl Perry și în special dr.-ului Leslie Lytle, care au fost și încă sunt partenerii mei academici.

Multe dintre experiențele care se află la baza acestei cărți reflectă un efort comun al membrilor echipei Quest care au călătorit cu mine în zonele albastre. Fotograful și vechiul partener de expediție David McLain are în mare parte meritul de a fi dezvoltat ideea zonelor albastre. Nick Buettner, Damian Petrou, Gianluca Colla, Sabriya Rice, Rachel Binns, Sayoko Ogata, dr. Elizabeth Lopez, Eliza Thomas, Tom Adair, Michael Mintz, Meshach Weber, Thad Dahlberg, Eric Luoma, Joseph Van Harken și Suzanne Pfeifer cu toții și-au împărtășit principalele lor talente și au îndurat multe zile și nopți pentru ca *Zonele albastre* să ia naștere.

Această poveste nu ar fi fost spusă niciodată fără contribuția lui Peter Miller, redactorul meu de la National Geographic. El a susținut ideea pentru povestea inițială publicată în revistă și m-a îndrumat în primele versiuni ale cărții. Michelle Harris a îmbunătățit mai departe cartea verificând în amănunt faptele, iar revizuirea capitolelor făcută de dr.-ul Robert M. Russell ne-a ajutat să ne păstrăm direcția. De asemenea, în privința celor de la National Geographic, îi mulțumesc Lisei Thomas și lui Amy Briggs pentru că au aranjat această carte; Rebeccai Martin pentru că ne-a ghidat în procesul pentru obținerea subvenției din partea Consiliului de Expediții; lui Valerie May și lui Miki Meek pentru că au creat site-ul zonelor albastre; și redactorului de imagine Susan Welchman pentru prietenia și îndrumarea ei uimitoare și nemărginită. Asistenții Jorge Vindas (Costa Rica), Marisa Montebella (Sardinia)

și Kadowaki Kunio (Okinawa) au fost motoarele nevăzute din spatele poveștilor noastre de succes.

Niciun proiect de asemenea anvergură nu poate fi posibil fără ajutorul sponsorilor și al partenerilor financiari. Doresc să-i mulțumesc în special lui Marty Davis, familiei Davis și companiei DAVISCO pentru angajamentul lor față de sănătate și vasta generozitate; lui Jane Shue de la Institutul Național pentru studiul îmbătrânirii, care a avut un rol esențial în obținerea finanțării noastre inițiale de la Institutele Naționale de Sănătate; lui Becky Malkerson, John Helgerson, Laura Juergens și Maria Lindsley care au pledat pentru *zonele albastre* la Allianz Life; lui Valerie May și Nancy Graham, pentru că au reușit să se orienteze prin hățișurile AARP¹; lui Nishino Hiroshi care a obținut cea mai mare parte a finanțării din Japonia; Fundației Target, Fundației Best Buy, celor de la Lawson Software și Consiliului pentru Expediții al National Geographic.

La sediul central din Minneapolis al zonelor albastre, Scott Meyer a fost mentorul nostru și a gestionat de la început tot ce ține de marketing. Echipa de oameni de la birou: printre care Matt Osterman, Sarah Kast, Phil Noyed, Amy Tomczyk, Nancy Fuller McRae și Jennifer Havrish ne-au ajutat neîncetat cu cercetare, corecturi și au îndurat cu răbdare metodele mele neliniare; și echipei extinse, inclusiv expertului PR Laura Reynolds; lui Remar Sutton, dr.-lui Mary Abbott Waite și regretatului George Plimpton, care au oferit asistență editorială hotărâtoare; lui Britt Robson pentru ajutorul său la capitolele despre Okinawa și Loma Linda; consilierilor noștri, inclusiv lui Tom Rothstein, Frank Roffers, Elwin Loomis, Jon Norberg, Ed McCall, Tom Gegax, Kevin Moore, Molly Goodyear, Chris Mahai, John Foley și John Gabos, care ne-au oferit sfaturi generoase de business; lui Thad Dahlberg, lui Dan Grigsby și lui Bruno Bornstein, care au construit

¹ American Association of Retired Persons – Asociația americană a pensionarilor. (n.red.)

site-ul *Blue Zones*; și lui Keiko Takahashi, care a creat identitatea zonelor albastre.

Vreau să-i mulțumesc totodată cameramanului Tom Adair; lui David Ketterling de la ABC pentru că a produs un segment excelent în emisiunea *20/20*; lui Nancy Graham de la AARP, care a pus în ordine expertiza a mii de exploratori seniori; lui Nick Buettner, care s-a ocupat de toată tehnologia prin sateliți; producătorului nostru executiv, Damian Petrou, de la Brave New Media; fotografului Gianluca Colla; expertului în logistică și chefliului desemnat Terry Haltiner; și în special lui Emmanuel Tambakakis de la CNN, care s-a alăturat echipei noastre atât în calitate de cameraman, cât și campion la *cliff diving*. Ne-a învățat pe toți să credem în miracole și că, uneori, dintr-un dezastru pot apărea cele mai mari binecuvântări ale noastre.

Și dintre cei din presă care ne-au dat o șansă și au făcut ca *Zonele albastre* să devină o poveste cu impact național, aș vrea să le mulțumesc următoarelor persoane: lui Diane Sawyer, Rob Wallace, Jennifer Joseph, Anderson Cooper, Barbara Walters, Sanjay Gupta, Alyssa Caplan, Ned Potter, Patty Neger și în special lui Walter Cronkite.

Și, în final, scriitoarei Stephanie Pearson, care m-a ajutat să concretizez această carte prin sute de conversații telefonice de-a lungul ultimilor șapte ani.

Prefață

Pregătește-te să-ți schimbi viața

PRIMA OARĂ CÂND AM ÎNTÂLNIT-O PE SAYOKO OGATA, purta tipul de echipament modern pe care te-ai aștepta de la un tânăr director executiv din Tokyo să-l ia într-un safari: bocanci de drumeție și șosete cu manșetă, pantaloni scurți, cămașă kaki și o cască colonială. Nu mai contează că eram în Naha, un oraș super tehnologizat de 313 000 de locuitori de pe insula principală din Okinawa, Japonia. Când am luat-o ușor peste picior, spunând că se vedea clar că era gata de aventură, nu s-a simțit rușinată. În schimb, a răspuns cu un hohot de râs vioi, sacadat, și-a îndreptat un deget spre mine și m-a dojenit:

— O să reglăm noi conturile, dle Dan.

Dar de atunci nu am mai văzut-o niciodată cu casca colonială.

La acea vreme, în primăvara anului 2000, Sayoko era o tânără directoare executivă din Tokyo, ce avansa rapid în carieră. Compania ei mă adusese în Japonia pentru a studia misterul longevității umane, un subiect care, probabil, stimulează imaginația unui public larg. Timp de mai bine de un deceniu am condus o serie de proiecte interactive, educaționale, numite „Quests“ (Expediții), în

care o echipă de savanți conectați prin internet investigau o parte dintre cele mai mari mistere ale Pământului. Obiectivul nostru era să captivăm imaginația și intelectul a zeci de mii de studenți care ne urmăreau zilnic rapoartele publicate pe internet. Datorită expedițiilor anterioare, am ajuns în Mexic, Rusia și în toată Africa.

Am aflat pentru prima dată despre rolul regiunii Okinawa în studiile asupra longevității cu câțiva ani mai devreme, când studiile asupra populației au indicat că făcea parte dintre locurile de pe planetă unde oamenii duceau cea mai îndelungată și mai sănătoasă viață. Într-un mod încă necunoscut, locuitorii din Okinawa au reușit să ajungă la vârsta de 100 de ani într-o proporție de trei ori mai mare decât americanii, doar o cincime dintre ei sufereau de boli de inimă și trăiau cu aproape șapte ani mai mult. Care erau secretele lor pentru a fi sănătoși și a duce o viață lungă?

Am aterizat în Okinawa cu o mică echipă de filmare, un fotograf, trei scriitori și un tehnician care instalează antene satelit pentru a fi tot timpul conectați cu aproape un sfert de milion de școlari. Am identificat gerontologi, demografi, naturopați, șamani și preotese pe care să-i contactăm, precum și centenarii înșiși, care erau emblemele vieții longevității din Okinawa.

În fiecare dimineață, publicul nostru on-line vota pentru a decide pe cine ar trebui să interviuăm și pe ce anume ar trebui să-și concentreze echipa noastră cercetarea. În fiecare seară reve-neam pentru a raporta publicului printr-o varietate de prezentări și scurte videoclipuri.

Sayoko adusese cu ea o echipă de traducători, un computer plin de tabele și un plan intimidant ca să se asigure că reportajele și clipurile noastre zilnice erau traduse în japoneză și transmise în Tokyo până la miezul nopții. Am petrecut zece zile într-un ritm amețitor punând întrebări despre viața din Okinawa și rezumând ceea ce descopeream. Am întâlnit o mulțime de oameni fascinanți, ceea ce m-a bucurat. Sayoko și-a respectat termenele limită, ceea ce a bucurat-o și pe ea. Și, când proiectul s-a terminat,

echipa ei și echipa mea am sărbătorit cântând la karaoke și bând sake, apoi ne-am despărțit. Cam asta a fost.

EXPEDIȚIA DIN ZONELE ALBASTRE

Cinci ani mai târziu, m-am întors în Okinawa cu o nouă echipă de experți. Tocmai scrisesem un articol de prima pagină pentru *National Geographic* despre „Secretele vieții îndelungate“ care schița profilul a trei regiuni din lume unde se concentrează cei mai longevivi oameni – regiuni pe care le-am denumit „zonele albastre“. Demografii au inventat această expresie în timp ce alcătuiau harta uneia dintre aceste regiuni din insula Sardinia. Noi am extins denumirea pentru a include și alte locații de pe glob cu populații longevive. Luând în calcul și aceste locații, Okinawa continua să se claseze în vârful clasamentului.

Eram hotărât să studiez mai profund stilul de viață al celor din Okinawa, ca parte dintr-o nouă expediție on-line – Expediția din zonele albastre. Peste un milion de oameni ne urmăreau zilnic progresul on-line. Era o oportunitate uriașă de a îndeplini ceva important și știam că nu trebuia să ratăm niciun termen limită. Am decis să o găesc pe Sayoko.

Nu a fost ușor să dau de ea. Am încercat să-i scriu folosind vechea ei adresă de e-mail și i-am luat la întrebări pe toți foștii mei colegi de echipă în legătură cu locul unde se află. L-am contactat pe fostul ei șef, care mi-a spus că renunțase la jobul ei, unde avea o poziție influentă, pentru a deveni mamă cu normă întreagă. Această veste m-a dat pe spate. Mă așteptam să fi ajuns deja director executiv senior la Sony sau Hitachi. În schimb, spunea el, ea părăsise Tokyo și se mutase pe insula Yaku Shima, unde locuia cu soțul ei, un profesor de gimnaziu, și cu cei doi copii ai lor. A fost entuziasmată când am sunat-o.

— Domnule Dan! a spus. Mă bucur foarte mult să vă aud.

I-am spus despre noul meu proiect în Okinawa și că speram să ni se alăture.

— Dan, mi-a răspuns, știi că mi-a plăcut foarte mult Expediția și chiar a fost un lucru remarcabil în viața mea. Dar acum am doi copii mici și nu-i pot lăsa singuri.

Am mai vorbit timp de câteva minute și apoi am închis, dezamăgit. Trebuia să găsesc pe altcineva. Dar, câteva zile mai târziu, m-a sunat și a acceptat brusc oferta. Habar nu aveam de ce. Eram doar ușurat că face iar parte din echipă.

Ne-am stabilit sediul central al zonelor albastre într-o pensiune tradițională din jumătatea nordică îndepărtată a Okinawei. Recrutasem o echipă de oameni de știință, scriitori, producători video și fotografi, iar Sayoko sosise cu o echipă de traducători și tehnicieni japonezi. Zilele de glorie ale echipamentului modern de expediție al lui Sayoko erau apuse. Acum purta sandale și haine de bumbac în tonuri pământii. Câteva fire argintii îi brăzdau părul și emana o stare de calm. Dar când și-a deschis computerul să-mi arate un tabel, am observat că nu-și pierduse deloc zelul organizațional.

— În regulă, dle Dan, haideți să vorbim despre termenele limită.

În următoarele două săptămâni ne-am întâlnit rareori față în față. În timpul zilei, oamenii din echipa mea adunau informații și scriau articole. În fiecare seară, echipa lui Sayoko le traducea și le publica pe web. Având în vedere că eu mă trezeam cam în jurul orei la care ea mergea la culcare, ne vedeam doar la ora cinei, când ambele noastre echipe – 20 dintre noi – mâncau împreună. Termenul nostru limită de la miezul nopții domina toată conversația din timpul cinei. Eu și Sayoko nu am apucat deloc să mai povestim despre schimbările din viața noastră personală.

SCHIMBĂRI ÎN VIAȚĂ

Pe la jumătatea proiectului, publicul nostru on-line a votat ca echipa mea să călătorească în Ogimi, un mic oraș de pescari, pentru a intervieva o femeie de 104 ani pe nume Ushi Okushima.

Sayoko și cu mine o mai vizitasem înainte când eu îi schițasem profilul în articolul meu din *National Geographic*. Ne impresio-nase cu vigoarea ieșită din comun, spunând că ea își cultivase cea mai mare parte din ceea ce mânca și că dădea petreceri cu băutură pentru prieteni. De când împlinise 100 de ani, deveni-se cumva un personaj adorat de mass-media. Se pare că fiecare mare organizație de știri din lume, inclusiv cei de la CNN, Discovery Channel și BBC, veniseră să o vadă.

Când Sayoko a aflat de planurile noastre de a merge să o vizi-tăm din nou pe Ushi, a dorit să ne însoțească. Pe drumul de o oră cu mașina spre Ogimi, am avut pentru prima oară ocazia să vorbim cu adevărat. Stăteam pe bancheta din spate în timp ce frunzișul viu din Okinawa de nord rămânea în urma noastră.

— Știi, Dan, Ushi mi-a schimbat viața, a început ea. Munceam în centrul Tokyo-ului. Făceam asta de la 7:30 dimineața până noaptea târziu, având între cinci și șapte ședințe pe zi, apoi luam cina și mergeam la karaoke până la unu sau două dimineața. Era o muncă grea și îmi plăcea la nebunie. Mă descurcam bine. Am făcut mulți bani. Dar în viața mea lipsea ceva. Mă simțeam goală aici. (Și-a dus mâna la piept.) Dan, îți amintești, când am întâl-nit-o pe Ushi, primul lucru pe care l-am văzut a fost zâmbetul larg. Tu erai un bărbat din altă țară, dar ea îți vorbea ca unui prieten. În Japonia, de obicei, nu prea avem încredere în străini. Ushi te-a întâmpinat imediat cu bucurie. Ne simțeam ca într-o mare îmbrățișare. Îți puteai da seama că ea îi făcea să se simtă fericiți pe toți cei din jurul său – familia, prietenii, și acum chiar și pe străini. Și chiar dacă nu a vorbit niciodată cu mine, am simțit că îmi transmitea o mare energie.

După prima noastră întâlnire cu Ushi, mi-a spus Sayoko, s-a dus în stradă să bea niște suc.

— Îmi spuneam că „asta e pentru mine.“ M-am gândit la Ushi tot restul călătoriei noastre în Okinawa, – la simplitatea vieții ei, la cum îi făcea să se simtă bine pe oamenii din jurul ei, la felul în care nu-și făcea griji legat de a obține ceva în viitor sau la faptul

că nu era tristă că ratase ceva în trecut. Treptat, începeam să gândesc: „Vreau să fiu ca ea. Acesta e țelul meu.“ Când m-am întors în Tokyo, i-am spus șefului meu că îmi dau demisia. Visul meu fusese mereu legat de afaceri. Dar am realizat că eram precum un cal ce urmărea să obțină un morcov și mi-am dat seama că voiam să fiu ca Ushi. M-am întrebat cum pot realiza acest lucru? L-am sunat pe iubitul meu care locuia în Yaku Shima și i-am spus că vreau să mă duc în vizită. M-am mutat în Yaku Shima și am învățat să gătesc. Un an mai târziu, eram căsătoriți. Când eram însărcinată cu primul copil, soțul meu și cu mine ne-am întors în Okinawa pentru a o întâlni din nou pe Ushi. Voiam ca ea să-mi binecuvânteze copilul. Nu cred că mă mai ținea minte. Dar copilul meu s-a născut sănătos. Acum am doi copii și ei sunt viața mea. Nimeni nu știe despre cariera mea din Tokyo.

În acest punct al conversației, aproape că ajunseseam în Ogimi pe un drum care mergea paralel cu marea.

— Ce ai făcut ca să o imiți pe Ushi? am întrebat-o.

— Am învățat să gătesc, a spus Sayoko. Pun dragoste în prepararea bucatelor. Am grijă de soțul și de copiii mei, soțul meu ajunge acasă și eu am o familie fericită. De asemenea, încerc să mă gândesc dacă nu am rănit pe nimeni, dacă oamenii din jurul meu sunt bine. În fiecare seară îmi iau un răgaz și mă gândesc la oamenii din jurul meu, la ce mănânc și la ce contează pentru mine. Fac asta și în timpul cinei. Îmi rezerv timp să reflectez. Nu mai alerg după morcov.

ÎNTOARCEREA LA USHI

Când am ajuns acasă la Ushi era după-amiază. Locuia într-o casă tradițională din lemn, cu câteva camere separate de uși glisante din hârtie de orez și tatami pe podea. Ne-am descălțat și am intrat. Deși în mod obișnuit se stă pe podea, Ushi ședea pe un scaun în mijlocul camerei, senină și măreață ca o regină. Când am întâlnit-o pentru prima oară, era o anonimă. Acum devenise o

celebritate – un fel de „Dalai Lama“ al longevității. Îmbrăcată într-un chimonu albastru, ne-a făcut semn să stăm jos. Așa că ne-am așezat turcește la picioarele ei, așa cum stau copiii de grădiniță în jurul educatoarei lor. Am observat că totuși Sayoko abia dacă a intrat în cameră. Dintr-un oarecare motiv, părea că ezită să se apropie prea tare de Ushi.

În loc de salut, Ushi și-a ridicat brațele deasupra capului ca și cum ar fi vrut să-și arate bicepsii și a strigat: „Genki, genki, genki“ sau „Vigoare, vigoare, vigoare!“

„Ce comoară“, m-am gândit eu. Atât de multor oameni le este teamă de bătrânețe. Dar dacă ar vedea această femeie energică, ar aștepta-o bucuroși. I-am arătat lui Ushi fotografia ei din *National Geographic*. Zâmbeam cu mândrie pentru că povestea pe care o scrisesem eu ajunsese pe copertă. Ea a privit-o fără să schițeze niciun gest și mi-a oferit o bomboană.

Am interviewat-o din nou pe Ushi, întrebând-o despre grădina ei, despre prieteni și despre ce s-a mai schimbat în cei cinci ani de când o vizitasem ultima oară. A spus că se ocupa mult mai puțin de grădinărit, dar că acum se angajase la o piață din apropiere, unde punea fructele în plasă. Încă își petrecea mare parte din zi cu nepoții și cu cele trei femei care rămăseseră în cercul ei de prieteni pe care îi avea din copilărie. Masa principală era în continuare formată mai mult din legume și obișnuia să bea o cană de sake din pelin negru înainte de culcare. Acela era secretul ei, din câte mi-a spus. „Muncește din greu, bea sake din pelin negru înainte de culcare și odihnește-te bine.“

În timp ce vorbeam cu Ushi, eram atent la privirea lui Sayoko. Stătea pe margine, urmărind interviul.

— Sayoko, am spus eu, conștient de faptul că îmi ridicam vocea în mod nepotrivit, dar totodată realizând că Sayoko era prea politicoasă pentru a o aborda pe Ushi fără să fie chemată. Vrei să-i spui lui Ushi povestea ta?

Sayoko a ezitat, dar apoi a înaintat și a îngenuncheat în fața lui Ushi.

— Am venit aici acum cinci ani și tu mi-ai schimbat viața, i-a spus. Datorită ție, am decis să renunț la serviciu și să mă căsătoresc. Ți mulțumesc foarte mult și îți sunt profund îndatorată.

Ochii lui Sayoko s-au umplut de lacrimi în timp ce vorbea. Ushi arăta uluită. Ea nu-și amintea de întâlnirea lor.

— Apoi m-am întors peste câțiva ani, a continuat Sayoko. Mi-ai atins burtica pe când eram însărcinată.

Această amintire a făcut-o să o recunoască. Ushi a zâmbit și apoi i-a apucat mâinile lui Sayoko. Degetul ei mare a mângâiat degetul mare al lui Sayoko.

— Tu mă inspire și acum sunt foarte fericită, spuse Sayoko. Voiam să vin să-ți mulțumesc.

Fără să scoată o vorbă, înțelegătoare, Ushi a bătut-o încet pe mână.

— Îmi împărtășesc binecuvântările cu tine, a spus ea.

Pe stradă, după ce am ieșit din casa lui Ushi, am prins-o din urmă pe Sayoko care arăta zăpăcită, dar senină. Am întrebat-o la ce se gândea. Ea a zâmbit.

— Mi se pare că am încheiat un capitol, a spus în engleza ei poetică cu tentă de japoneză. Mă simt completă.

ÎNȚELEPCIUNEA CENTENARILOR

Această carte este despre a asculta ce au de spus oameni ca Ushi care trăiesc în zonele albastre ale lumii. Avem de învățat multe lucruri despre cum să ducem o viață mai lungă și mai bogată de la cei mai sănătoși și cei mai longevivi oameni din lume. Dacă înțelepciunea constă în a cunoaște informații și a avea experiență, atunci acești indivizi sunt mult mai înțelepți decât oricine altcineva.

Așa că am adunat în această carte perspective de la centenari despre cum să ai o viață împlinită. Poveștile lor cuprind totul, de la cum să-ți educi copiii până la a învăța cum să te faci plăcut, de la cum să te îmbogățești până la cum să găsești – și să păstrezi

– dragostea în viața ta. Cu toții putem învăța de la ei cum să ne creăm propria noastră zonă albastră și cum să începem să trăim vieți mai îndelungate, mai bune.

Totuși, în ce privește știința de a trăi mai mult, centenarii nu ne pot spune cum au ajuns la vârsta de 100 de ani, așa cum nici un om înalt de 2 metri nu ne poate spune cum de a ajuns atât de înalt. Ei nu știu. Oare cana de sake infuzat cu pelin negru pe care Ushi o bea seara oferă niște beneficii pentru sănătate? Probabil, dar acest lucru nu poate explica de ce ea nu are cancer sau probleme cardiace sau de ce posedă o asemenea vitalitate la vârsta de 104 ani. Pentru a învăța secretele care țin de longevitate de la oameni ca Ushi trebuie să găsim un loc în care trăiesc multe persoane ca ea – să găsim o cultură, o „zonă albastră“, unde procentul oamenilor sănătoși în vârstă de 90 sau de 100 de ani în raport cu populația totală este neobișnuit de ridicat. Apoi poate interveni știința.

Studiile științifice sugerează că numai 25 la sută din durata vieții este dictată de gene, potrivit celebrelor studii asupra gemenilor danezi. Celelalte 75 de procente sunt determinate de stilul nostru de viață și de alegerile pe care le facem zi de zi. Reiese că dacă ne optimizăm stilul de viață, ne putem crește speranța de viață în limitele noastre biologice.

Când am început să investigăm misterele longevității umane, am inclus în echipa noastră demografi și oameni de știință de la Institutul Național pentru studiul îmbătrânirii pentru a identifica zone din jurul lumii unde oamenii trăiesc cel mai mult și sunt cei mai sănătoși. Acestea sunt locurile unde oamenii ating vârsta de 100 de ani în proporție semnificativ mai mare și care, în medie, trăiesc mai mult și sunt mai sănătoși decât americanii. De asemenea, ei sunt afectați doar de o mică parte dintre bolile fatale de care suferă americanii. Am lucrat cu o parte dintre experții de top în materie de longevitate pentru a transpune stilul lor de viață în caracteristici care ar putea explica extraordinara lor longevitate.

LECTII DE LONGEVITATE

Această carte începe prin a desluși realitățile la care ne putem aștepta odată cu îmbătrânirea. Care sunt șansele ca să ajungem efectiv la vârsta de 100 de ani? Ce promisiuni oferă suplimentele, terapiile cu hormoni sau intervențiile genetice? Care sunt câteva dintre modurile demonstrate științific pentru a trăi mai mult și mai sănătos?

În capitolele următoare te vom purta prin lume, în punctele de atracție confirmate în materie de longevitate, în zonele albastre: regiunea Barbagia din Sardinia în Italia, Okinawa în Japonia, comunitatea Loma Linda din California, Peninsula Nicoya din Costa Rica și insula grecească Icaria. În fiecare dintre aceste locuri vom întâlni o populație diferită care și-a urmat propria cale unică prin care a ajuns să fie longevivă. Vom întâlni oameni longevivi care au devenit celebri, precum Ushi, și experții care studiază cultura și stilul lor de viață. Vom arăta cum istoria, genele și tradițiile străvechi conspiră pentru a favoriza fiecare populație. Vom discerne componentele stilului de viață și vom apela la argumente științifice pentru a explica de ce ele par să contribuie la prelungirea vieții.

Ultimul capitol rezumă totul pe parcursul a nouă lecții, o transpunere interculturală a celor mai bune practici din lume în materie de longevitate. Acest lucru, credem noi, se adaugă unei formule de facto pentru longevitate – ai la îndemână cele mai bune, cele mai credibile informații de care ai nevoie pentru a adăuga ani vieții tale și pentru a da viață anilor tăi.

Bineînțeles că aceste informații nu-ți vor fi absolut deloc utile dacă nu le pui în practică. Așadar, experți de top în comportamentul uman vor oferi totodată un plan de acțiune pentru ca aceste secrete de longevitate să funcționeze dacă le aplici în viața ta. Și iată care e vestea bună: nu trebuie să le faci pe toate. Noi îți prezentăm un meniu à la carte cu diverse sortimente. Tu poți alege cele mai apetisante feluri, poți urma sfatul nostru pentru a converti informațiile din meniul longevității în obiceiuri zilnice și

ține minte că, orice ai alege, e posibil să adaugi vieții tale câteva luni sau câțiva ani.

În zonele albastre ale lumii sunt codate experiențe umane care datează de secole – sau chiar de milenii. Eu cred că nu este o coincidență că modul în care acești oameni mănâncă, interacționează unul cu celălalt, scapă de stres, se vindecă, se țin la distanță de boli și felul în care se raportează la lume îi face să trăiască mai mult și mai bine. Culturile din care provin ei au dezvoltat această înțelepciune în timp. Așa cum natura selecționează caracteristici care favorizează supraviețuirea unei specii, eu cred că aceste culturi au transmis de-a lungul timpului obiceiuri pozitive, într-un mod care favorizează cel mai mult longevitatea membrilor lor. Pentru a învăța de la ei, trebuie doar să fim deschiși și pregătiți să ascultăm.

Sayoko era pregătită să asculte. Puținul timp petrecut cu Ushi a dus la o transformare, ajutând-o să se schimbe dintr-un specialist care suferea de stres cronic, cu o sănătate precară, într-o persoană mai senină, în formă, ce duce o viață care corespunde valorilor ei.

Poate că și tu ești pregătit să ascuți. Cine știe? S-ar putea ca și viața ta să se schimbe la fel de profund.



Adevărul despre a trăi mai mult

Adevărul despre a trăi mai mult

S-ar putea să pierzi zece ani buni din viață

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PIONIERUL ÎN MATERIE DE LONGEVITATE

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

ADEVĂRURI DESPRE ÎMBĂTRÂNIRE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE ESTE, MAI EXACT, ÎMBĂTRÂNIREA?

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

UN ZÂMBET ALB-PERLAT

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

CARE ESTE DURATA MEDIE DE VIAȚĂ ÎN AMERICA?

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

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

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

CARE SUNT ȘANSELE SĂ TRĂIM PÂNĂ LA 100 DE ANI?

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

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

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

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



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

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

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

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

EXISTĂ O PASTILĂ CARE POATE PRELUNGI VIAȚA?

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

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

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

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

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

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

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

SUPLIMENTELE CU VITAMINE SUNT UTILE?

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

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

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

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

CARE ESTE DIETA INTELIGENTĂ CARE ASIGURĂ LONGEVITATEA?

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

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

două ori pe săptămână sau mănânci carne zilnic, la două mese pe zi? Mănânci cărnuri procesate care sunt pline de grăsime? Sau mănânci bucăți potrivite de carne slabă?

După părerea mea, totul se rezumă la moderație. Presupunând că ai fi într-o formă destul de bună la 20 și ceva de ani, dacă ai putea menține acea greutate, ai fi într-o formă bună. Adevărul este că la 20 de ani puteai să mănânci tot felul de lucruri îngrozitoare, din tot felul de motive, și să-ți menții greutatea, pentru că aveai o activitate fizică mai intensă, pentru că sistemul tău era mai rezistent. Pe măsură ce înaintezi în vârstă, pierzi acea rezistență. Așa că ești mai vulnerabil la comportamentele dăunătoare decât erai în tinerețe.

CUM PUTEM FI MAI SĂNĂTOȘI PENTRU MAI MULT TIMP?

Robert Kane: În loc să faci exerciții de dragul de a face exerciții, încearcă să faci schimbări în stilul tău de viață. Mergi cu bicicleta în locul mașinii. Mergi pe jos până la magazin în loc să iei mașina. Folosește scările în loc de lift. Fă ca acest lucru să devină o parte din stilul tău de viață. Sunt șanse mai mari să menții acest comportament pentru o perioadă mult mai lungă de timp.

Acest lucru trebuie să fie ceva constant. Unele chestii pe care încercăm să le facem – de obicei după ce s-a petrecut un eveniment catastrofic și acum vrem să evităm ceea ce pare a fi amenințarea palpabilă a morții – nu rezistă pe termen lung. Găsim tot felul de motive pentru a nu le face.

Al doilea lucru pe care ți l-aș spune este să nu te apuci de fumat. Fumatul este cea mai mare amenințare atunci când vrem să ne îmbunătățim stilul de viață. Asta înțrece orice altceva. Odată ce ești nefumător, aș încerca să te fac să dezvolți un stil de viață moderat cu privire la greutatea ta, să introduci în rutina ta zilnică suficiente exerciții fizice pentru a te menține în continuare la același nivel.

MERSUL LA SALĂ E UTIL?

Robert Kane: Exercițiile au câteva funcții distincte. Sunt exerciții cardiovasculare, pe care le descriem ca exerciții aerobice, care sporesc capacitatea corpului de a procesa oxigenul. În acest caz lucrezi foarte intens și îți crește ritmul cardiac. Înotul ar fi o practică potrivită pentru acest tip de exercițiu.

Există, de asemenea, exerciții antigravitaționale. De exemplu, dacă încerci să previi osteoporoza, înotul nu este activitatea optimă, pentru că nu îți întărește oasele. În acest caz, exercițiile care te forțează să lucrezi împotriva gravitației, ca de exemplu mersul sau statul în picioare, contribuie mai mult decât înotul la creșterea metabolismului oaselor.

Apoi sunt exercițiile menite să-ți îmbunătățească echilibrul. Oamenii vorbesc despre Tai Chi sau yoga. Acestea sunt exerciții care au fost asociate cu reducerea riscului de a cădea.

Apoi sunt exercițiile de forță, care variază de la cei care ridică greutatea, care se pun probabil într-o situație dezavantajoasă din cauză că musculatura lor e prea dezvoltată, la oamenii care ridică greutatea cu moderație sau exercițiile antigravitaționale care le întăresc mușchii.

Datele indică faptul că un nivel moderat de exerciții regulate este foarte util. Există studii care arată că oamenii care alerază la maratoane tind să aibă un sistem cardiovascular mai bun decât cei care nu fac asta. Asta înseamnă că mai mult înseamnă mai bine, ai putea spune, însă, în general, acest tip de mișcare face ravagii în ce privește articulațiile. Așa că maratoniștii au un sistem cardiovascular mai bun, dar probabil că vor trebui să-și înlocuiască articulațiile. Însă, în general, dacă cineva ar putea face măcar 30 de minute de exerciții fizice – eventual am putea mări la o durată de 60 de minute – de cel puțin cinci ori pe săptămână, asta ar ajuta. Și se pare că nu e nevoie să le faci pe toate deodată, deși asta pare să fie mai bine. Dacă ai face asta și ai putea să o faci constant, ar fi bine.



Frank Shearer și-a pus pentru prima oară schiurile de apă în 1939. La vârsta de 99 de ani, încă îi place să facă asta. „Îmi place mișcarea și să fiu în aer liber”, spune el.

CUM SĂ OBȚINEM MAI MULȚI ANI ÎN CARE SĂ TRĂIM BINE?

Robert Kane: Din nou, aici sunt două aspecte. Cât de mult pot trăi? Celălalt este: Cât de bine pot trăi? Iar acestea sunt întrebări diferite. S-ar putea să nu-ți dorești neapărat să trăiești doi ani în plus dacă trebuie să fii ținut în viață de aparate. Întrebarea este: Poți întârzia începutul dizabilității? „A trăi bine“ este un concept foarte important.

Există unele lucruri pe care cu siguranță le-aș recomanda pentru ceea ce oamenii numesc „a îmbătrâni frumos“. De altfel, unul dintre ele este să crezi legături sociale. Majoritatea oamenilor se bucură să fie în compania altor oameni, în special a celor dragi.

FUMATUL ȘI PIELEA

În SUA, prevenția bolilor și a decesului este în strânsă legătură cu fumatul. În afară de faptul că modifică funcțiile organelor interne, fumatul îmbătrânește de asemenea prematur pielea și face oamenii să arate mai bătrâni. Studii recente au arătat că pielea unui fumător are mai multe riduri și alte semne de îmbătrânire prematură. Cauzele sunt încă investigate.

Se pare că acest lucru te face să te simți bine, fie datorită faptului că nivelul de endorfine crește, fie datorită faptului că nivelul de cortizol scade. Nu știm de ce. Oamenii au căutat markeri biologici și nu au reușit să-i găsească. Dar se întâmplă ceva care face ca viața să merite să fie trăită. Zilele capătă mai mult sens.

Celălalt lucru care ajută foarte mulți oameni este ca ei să facă ceva ce simt fie că este interesant, fie că meri-

tă osteneala. Din nou, oamenii sunt diferiți, așa că le place să facă lucruri diferite. De exemplu, oamenii spun că cei care sunt dependenți de muncă au un risc mai mare de a dezvolta boli asociate cu stresul. Dar nu există nicio dovadă că cei care sunt dependenți de muncă sunt neapărat supuși unui risc mai ridicat dacă se bucură cu adevărat de ceea ce fac. Dar dacă sunt conduși de un factor extern și cred că trebuie să câștige mai mulți bani,

asta le provoacă stres, ceea ce probabil că nu este foarte sănătos. Așa că e ceva foarte personal când vine vorba despre ceea ce vor să facă oamenii.

De exemplu, nu poți să spui pur și simplu că susținerea din partea familiei este un lucru bun, pentru că un anumit tip de susținere din partea familiei este bun pentru unii oameni, dar nu și pentru alții. Există oameni care se bucură foarte mult că pot fi împreună cu familia lor. Și apoi sunt cei care devin foarte neliniștiți și supărați când sunt cu familiile lor. Este un model complex, care e, de asemenea, foarte interactiv.

Dar dacă vorbim despre lucruri care îți oferă un sentiment de împlinire, o viață bună, sentimentul că ești apreciat, sentimentul că cineva are grijă de tine și sentimentul că cineva te place – acestea sunt toate foarte pozitive.

Tom Perls: Dacă vrei să începi să trăiești mai mult și mai bine, trebuie să scapi de escrocheria legată de anti-îmbătrânire.

Unii oameni oferă o imagine pernicioasă, urâtă a celor în vârstă, care e complet falsă, pentru a te face să te îngrijorezi legat de faptul că îmbătrânești. Ei spun că pot opri – și chiar inversa – îmbătrânirea, afirmații care sunt absolut false. Sunt o mulțime de oameni care pretind că sunt doctori sau oameni de știință, care spun că ei pot opri sau inversa procesul de îmbătrânire. Îți voi spune că adevărații oameni de știință nu pot face un asemenea lucru, deci de ce lumea continuă să creadă contrariul?

În mare parte este vorba despre comercializare agresivă și șarlatanism. Vei cheltui o grămadă de bani și aceste lucruri nu funcționează, iar în unele cazuri pot avea efecte negative asupra ta. Așa că ferește-te de ele. Acești tipi încearcă doar să-ți vândă anumite chestii. Ceea ce funcționează cu adevărat este să duci un stil de viață ca al celor care știm că trăiesc mai mult, cum presupun că sunt acei oameni care trăiesc în zonele albastre.

ÎN ZONELE ALBASTRE

Ceea ce ne face să revenim la proiectul zonelor albastre. Pe parcursul a șapte ani, echipa mea a făcut înconjurul lumii, făcând mai multe vizite în fiecare dintre cele patru zone albastre și întâlnind oamenii remarcabili care trăiesc acolo. În fiecare dintre aceste locuri am atestat că oamenii aveau vârsta pe care spuneau că o au, am interviewat zeci de centenari, am lucrat cu experți medicali locali și am studiat metodic fiecare stil de viață, fiecare obicei și fiecare practică locală.

Fiecare zonă albastră ne-a dezvăluit propria rețetă pentru longevitate, dar, după cum aveam să descoperim, multe dintre ingredientele fundamentale erau aceleași. Aceste ingrediente comune, cele nouă lecții pentru a trăi mai mult, sunt profund integrate în culturile pe care le-am studiat. Cred că am putea spune că expediția noastră a fost menită să găsească adevărata fântână a tinereții, deși această fântână nu izvorăște din pământ, ci ne parvine după multe secole în care am tot încercat și am învățat din greșeli.

Pentru noi, totul a început pe o mică insulă din largul coastei Italiei.



Zona albastră sardă

Zona albastră sardă

*Unde femeile sunt puternice, familia e pe primul loc,
iar sănătatea izvorăște din dealurile accidentate*

IN OCTOMBRIE 1999, GIANNI PES, UN DOCTOR ȘI STATISTICIAN medical italian slab, cu ochelari, a pășit pe podium la o conferință internațională despre longevitate în Montpellier, Franța, și a prezentat un articol uluitor. În ultimii cinci ani, a relatat el, urmărise viața a 1000 de centenari sarzi, examinând personal 200 dintre ei. Pe parcursul cercetării, el a observat o concentrație neobișnuită de centenari de sex masculin în regiunea muntoasă Barbagia, o regiune în formă de rinichi în ținutul administrativ Ogliastra. Se pare că populația de aici era cea mai longevivă din Italia, poate chiar din lume.

Într-un sat de 2 500 de oameni, a spus el, a găsit șapte centenari – un număr uimitor, dat fiind că proporția de centenari în SUA e de aproximativ 1 la 5000. „Toți demografii care au participat la întâlnire erau sceptici“, își amintește Pes. Țineau minte foarte bine afirmațiile despre longevitate făcute cu decenii în urmă despre populațiile din Georgia din Uniunea Sovietică, din

Valea Hunza din Pakistan și din Valea Vilcabamba din Ecuador, care se dovediseră toate a fi exagerate și bazate pe informații greșite. „Mi-a fost greu să-i conving“, își amintește el.

Printre cei din public era și dr. Michel Poulain, un demograf belgian care și-a dedicat mare parte din ultimii 15 ani studierii

DEȚINĂTOAREA RECORDULUI

Născută pe 21 februarie 1875, Jeanne Calment a trăit 122 de ani și 164 de zile, ceea ce a reprezentat un record. Calment, franțuzoaică, a rămas activă din punct de vedere mental și fizic toată viața ei. Și-a pus longevitatea pe seama vinului porto, a uleiului de măsline și a simțului umorului.

regiunilor cu cele mai longevive popoare din lume. Printre altele, el a ajutat la conceperea unei tehnici unanim acceptate pentru a verifica vârsta, pe care o folosise cu succes în Europa și în câteva zone din Asia.

„Eu nu am crezut“, mi-a spus Poulain mai târziu. „Numărul de centenari din Sardinia era prea mare pentru a fi adevărat. Credeam că prezentarea

se bazează pe informații false. Dar cineva m-a desemnat să le verific. Întâmplător, urma să călătoresc oricum în Italia, așadar am spus OK, voi arunca o privire.“

UN RENUME ÎN MATERIE DE LONGEVITATE

Când a ajuns el în Sardinia în ianuarie 2000, în satul Arzana ajunsese vorba despre reputația sa crescândă de regiune cu un număr neobișnuit de mare de centenari. Localnicii din sat organizaseră o ceremonie în onoarea a patru dintre ei. „M-au invitat să particip, dar eu nu aveam date“, a spus Poulain. „Nu puteam să confirm în mod public că locuitorii din satul lor trăiau până la vârste înaintate. Eu sunt om de știință, iar fără date nu pot trage nicio concluzie. Dar cu o oră și jumătate înainte de ceremonie, m-am oprit lângă primărie și m-am uitat la arhivele cu datele de naștere și de deces și am găsit imediat câteva indicii preliminare că acele documente sunt foarte precise. Am început să cred că

descoperirile lui Gianni erau adevărate așa că am participat la ceremonie și am decis să continui cu un studiu extins pentru a demonstra extraordinara longevitate a bărbaților din Sardinia.“

Trei luni mai târziu, Poulain s-a întors în Sardinia în prima din cele zece vizite pe care le-a făcut, ca să verifice mai multe arhive și să intervieveze centenari. El a vizitat 40 de municipalități ca să stabilească ceea ce numește Indexul Longevității Extreme (ILE). Acest index avea în vedere registrele cu datele de naștere și deces ale tuturor centenarilor născuți între 1880 și 1900. Treptat, el a realizat că această regiune avea un index fenomenal de mare. Pe măsură ce repera municipalitățile cu cei mai numeroși oameni longevivi, a încercuit regiunea pe hartă cu cerneală albastră – dând naștere expresiei „zonă albastră“, care mai târziu a fost adoptată de demografi.

Patru ani mai târziu, Poulain, Pes și șase colegi au publicat un articol în revista *Experimental Gerontology* (Gerontologie experimentală), în care au identificat regiunea Barbagia drept una în care trăiau cei mai longevivi oameni din Sardinia. Fenomenul zonei albastre îi privea în special pe bărbați, relatau ei. Se pare că acești bărbați își mențineau vigoarea și vitalitatea mai mult decât bărbații din oricare altă regiune. În majoritatea părților dezvoltate ale lumii, femeile centenare depășeau bărbații cu patru la unu. Aici, raportul era de unu la unu.

Studiul lor arătase că distribuția geografică a oamenilor longevivi din Sardinia nu era omogenă. În cel puțin una dintre ariile geografice, în zona albastră Barbagia, probabilitatea de a deveni un centenar era mai mare decât în alte părți ale insulei. Această zonă cu o longevitate extremă era localizată într-o regiune muntoasă care fusese relativ izolată până de curând. „Încă nu știm exact ce anume face ca persoanele care trăiesc pe acest teritoriu să aibă mai multe șanse să ajungă extrem de longevive“, concluzioneau cercetătorii.

Fiind demograf, cercetările lui Poulain descriau populațiile cu ajutorul datelor, fără să tragă concluzii. În afară de a evidenția

că mai existau alte zone de longevitate extremă în regiuni muntoase, articolul său nu încerca să explice de ce locuitorii din zona albastră trăiau atât de mult. El credea că, pentru a afla misterul, este nevoie de o abordare multidisciplinară a istoriei, a regimului alimentar și a stilului de viață al populațiilor locale. Oare oamenii din această regiune erau stresați? Dacă da, cum scăpau de stres? Oare religia juca și ea un rol? Poate erau remediile tradiționale? Sau aerul pur? Poate că apa conținea ceva? Oare zona albastră deținea un secret care ne-ar putea ajuta pe noi, ceilalți, să trăim mai mult?

ÎNCEPUTUL ZONEI ALBASTRE

În octombrie 2004, fotograful revistei *National Geographic* David McLain și cu mine am aterizat în Sassari, un oraș universitar situat aproape de coasta de nord-vest a Sardiniei, pentru a cerceta mai amănunțit misterul acestei zone albastre. Doi tineri jurnaliști italieni, Gianluca Colla și Marisa Montebella, au venit cu noi pentru a ne ajuta să realizăm interviurile, pentru a traduce și pentru a se ocupa de logistică. Planul nostru era să interviuăm cel puțin 20 de centenari care erau reprezentativi pentru populația longevivă din zona albastră. În urma acestor interviuri, urma să distingem anumite caracteristici culturale, apoi să ne întâlnim cu experți locali care ne puteau ajuta să explicăm de ce aceste caracteristici ar putea să contribuie la extraordinara longevitate de pe insulă.

Spre norocul nostru, un antropolog care studiasse la Universitatea Stanford, pe nume Dr. Paolo Francalacci – „Vă rog, spuneți-mi Paolo” – preda genetică la Universitatea din Sassari. În ziua în care l-am întâlnit, acest fermecător profesor aparent tânăr, cu blugii sport albaștri, jacheta din tweed și cămașa larg deschisă la guler și părul lung, șaten, m-a condus pe străzile înguste de piatră cubică ale orașului Alghero, trecând printr-o piață mare cu o fântână și cu cafenele în aer liber, la un bar vechi de 400 de

ani, slab luminat. Ne-am așezat pe bănci la o masă din colț și am comandat două beri. Un bărbat de-o inteligență scilipitoare, Francalacci era unul dintre acei puțini oameni din mediul universitar capabili să explice concepte complexe folosind termeni simpli, convingători, adesea cu o exuberanță și cu gesturile de nestăvilit ale unui adjudecător.

Mi-a spus că devenise interesat pentru prima oară de evoluția umană pe vremea când era student la biologie la Universitatea din Pisa. Acel interes l-a determinat să se alătore laboratorului renumitului genetician Luigi Luca Cavalli-Sforza de la Stanford, unde a studiat populațiile umane analizându-le genele. Se specializase în analiza ADN-ului mitocondrial pentru a identifica originile oamenilor – fie că erau vii sau morți. A examinat patru mumii găsite în Deșertul Taklimakan din China și a descoperit că erau de origini indo-europene, o descoperire care l-a făcut celebru.

— Avem 46 de cromozomi, jumătate de la mamă și jumătate de la tată, a explicat el, fluturându-și mâinile în aer ca un dirijor de orchestră. Asta înseamnă că, pentru fiecare genă, noi primim două copii, una de la fiecare părinte, iar aceste două copii interacționează. Asta nu se aplică în cazul a două bucăți mici ale ADN-ului nostru: cromozomul Y, moștenit de la bărbat la bărbat (femeile nu-l au) și ADN-ul mitocondrial, moștenit de la femeie la femeie (bărbații îl au, dar nu-l pot transmite urmașilor). Această particularitate face mult mai ușoară urmărirea istoriei unui popor pe linie feminină (în cazul ADN-ului mitocondrial) sau masculină (cromozomul Y) pentru a ajunge la strămoșii săi fondatori. Folosind ADN-ul, am identificat originea fiecărui om de pe Pământ până la ascendența feminină a fondatorilor.

Françalacci folosea această tehnică pe sarzi pentru a le identifica originile de acum 14 000 de ani, a spus el. La acea vreme, lumea se încălzea după ce traversase o eră glaciară. Pe măsură ce zăpezile se retrăgeau, un mic grup de oameni înrudiți genetic din Iberia au început o călătorie din Munții Pirinei spre Marea Mediterană. Ei au mers apoi spre est pe coastă, în locurile care astăzi

sunt cunoscute ca Riviera Franceză și Toscana și peste mare în Corsica, unde au rămas pentru puțin timp. În cele din urmă, s-au stabilit la poalele muntelui de pe coasta Sardiniei.

— Acum optsprezece mii de ani, în timpul perioadei numite Maximul Glaciar, oamenii puteau supraviețui în Europa în doar două refugii, unul în Iberia și altul în Balcani, a zis el.



Aceste trei femei sarde în port tradițional și fetița au fost fotografiate acum un secol, în 1913.

Odată cu retragerea ghețarilor și cu încălzirea climei, oamenii au început să repopuleze Europa. S-au deplasat spre vest din Balcani și spre est din Peninsula Iberică. Sardinia a fost populată aproape exclusiv de către valul iberic – oameni de pe linia ascendentă M26 a cromozomului Y.

— Acest marker genetic M26 este întâlnit în cazul a 35 la sută dintre sarzii de astăzi și foarte rar în altă parte, a spus Francalacci.

Dată fiind puritatea genetică a oamenilor din această zonă albastră, a teoretizat că primii sarzi nu se căsătoreau prea des cu oameni din alte popoare mediteraneene. Au supraviețuit probabil datorită vânatului, culesului și pescuitului. Agricultură a ajuns în Sardinia în urmă cu aproape 6 000 – 7 000 de ani, odată cu oamenii neolitici din Levant, unde agricultura fusese dezvoltată cu cel puțin 3 000 de ani mai devreme.

— Informațiile noastre despre cromozomul Y sugerează că contactul cu acești oameni din Levant a fost în principal unul de ordin cultural, nu genetic, a spus Francalacci.

Din acest motiv, oamenii din Sardinia sunt diferiți din punct de vedere genetic de cei din restul Europei. Unele dintre trăsăturile lor unice sunt negative, precum incidența mai ridicată a diabetului de tip 1 și a sclerozei multiple. Dar altele sunt pozitive, precum rezistența la malarie și proporția ridicată de oameni longevivi, în special în rândul bărbaților.

Când ne-am terminat berile, am avut nevoie de o pauză. Într-o oarecare măsură, interviul cu Francalacci a fost ca și cum aș fi fost martorul unui vulcan verbal; nu a trebuit să-l îmboldesc deloc. M-a invitat să mergem la micul său apartament situat la mansardă, unde locuia împreună cu adorabila lui soție grecoaică, Christina. Fereastra bucătăriei lor dădea spre un platou de pietriș din argilă roșie, dincolo de care se vedea marea.

Francalacci a pus un disc cu muzică folk din Barbagia în combina audio și apartamentul s-a umplut de sunetele nomade, îndepărtate ale regiunii muntoase sarde – vocile ciobanilor se armonizau cu instrumentul format din mai multe fluiere numit

launeddas. Francalacci a desfăcut o sticlă de vin roșu sard Cannunau și și-a reluat conversația animată.

În timpul Epocii Bronzului, a spus el, în Sardinia a început să ia naștere o cultură tribală numită civilizația Nuraghi (într-o oarecare măsură, cultura de origine a zonei albastre sarde). Nuragii au fost numiți astfel după denumirea turnurilor de piatră care se regăsesc pe toată insula.

Pe vremea lui Hristos, alte civilizații descoperiseră și ele bogățiile și atracțiile Sardiniei și, în cea mai mare parte a istoriei sale timpurii, insula a fost lovită precum o minge de rugby – invadată, cucerită și exploatată de străini. Fenicienii și romanii au ajuns cu puterea lor militară superioară, cucerind coastele și zonele joase din sud. Sarzii nativi, care trăiseră pe tot cuprinsul insulei, au scăpat deplasându-se înspre zona centrală deluroasă. Așa cum rezultă din majoritatea relatărilor, invadatorii barbari erau nomazi și urmăreau în principal să-și îngrijească turmele.

Etimologia și semnificația cuvântului *Barbagia* derivă din numele latin „Barbaria”, ținutul Barbarilor. Latinii numeau un străin *barbarus*, de la cuvântul antic grecesc *barbaros*, care se presupune că imită sunetul cuiva care încearcă să vorbească greaca. Ei nu erau deloc interesați să se ocupe de treburile oboșitoare legate de agricultură, deși probabil că învățaseră de la romani lucrurile rudimentare despre cultivarea pământului.

— Chiar dacă sarzii antichi cunoșteau tehnici de agricultură, asta nu s-a transmis mai departe, a zis Francalacci. Au continuat în mare parte ca vânători-culegători și, mai târziu, păstori.

Poate că din acest motiv sarzii au devenit foarte prudenți și au disprețuit foarte mult vizitatorii. Nou-veniții erau mereu asociați cu subjugarea, exploatarea și taxele. Așa că și-au îndreptat atenția spre interior,

- Națiune: Italia
- Localizare: insulă localizată la 190 km vest de țărmul Italiei
- Populația Sardiniei: 1,6 milioane de locuitori

dedicându-se cu ardoare familiei și comunității și dobândind o reputație de duri. Un proverb din Barbagia spunea totul despre străini: *Furat chie benit dae su mare* (Cel care vine de pe mare este aici ca să fure).

Pe măsură ce s-au scurs secolele, sarzii nativi izolați au evoluat în mediul lor unic. Multe sate și-au păstrat chiar și numele din perioada pre-romană.

— În această regiune, spune Francalacci, numele satelor sarde precum Ollolai, Illorai, Irgoli, Ittiri, Orune, pentru a menționa doar câteva dintre ele, sună foarte exotic pentru un italian care a fost obișnuit să trăiască pe continent, așa cum sunt eu.

Regiunea situată la nord de Alghero se numește Nurra, despre care unii lingviști cred că provine din *nur*, însemnând „morman de pietre” în limba nuraghi. Este totodată o descriere bună pentru *nuraghe*, turnurile din Epoca Bronzului care se regăsesc în toată Sardinia.

De fapt, sarzii care au fost aici de la bun început nu și-au păstrat limbile antice nuraghice. Romanii i-au subjugat suficient de mult încât, atunci când au scăpat în munți, ei adoptaseră latina, care rămăsese incredibil de intactă de-a lungul secolelor. De exemplu, în dialectul sard care este vorbit în zona albastră, cuvântul pentru casă încă este cuvântul latin *domus*. La o privire mai atentă, și pronunția lor seamănă cu limba latină. *Cer* este *cielo* în italiană, dar în sardă e *kelu*, păstrând sunetul dur K așa cum era pronunțat inițial în limba latină *caelum*. Același lucru este valabil și pentru structura propoziției. Un italian din ziua de azi spune *io bevo vino* (eu beau vin), dar sarzii ar spune asta așa cum ar face-o un roman antic, *io vino bevo* (eu vin beau).

Ce are asta de-a face cu longevitatea?

— Sugerează că stilul de viață al sarzilor din zona albastră nu s-a schimbat prea mult de pe vremea lui Hristos, a spus Francalacci. Conform legilor evoluției, o specie nu va evolua într-un mediu confortabil, izolat, unde reproducerea este ușoară. În schimb, o specie va evolua rapid într-un mediu unde interacționează

indivizi din medii și de condiții diferite. În mod similar, într-un loc precum zona albastră sardă există mai puțină presiune pentru a te adapta. Oamenii de acolo și-au păstrat nu doar caracteristicile genetice, ci și izolarea economică și valorile sociale tradiționale, precum respectul pentru bătrâni care sunt considerați o sursă de experiență, importanța clanului familial și prezența legilor nescrise – toate acestea s-au dovedit a fi modalități eficiente pentru a evita dominația străină de-a lungul secolelor.

Cu alte cuvinte, izolarea auto-impusă a Sardiniei a creat un așa-zis incubator genetic, amplificând anumite trăsături și atenuând altele. De exemplu, unele studii genetice preliminare par să arate că celulele sangvine roșii ale unui număr neobișnuit de mare de centenari din zona albastră sunt mai mici decât ar fi normal, oferind atât rezistență la malarie, cât și o probabilitate mai mică de a dezvolta cheaguri de sânge periculoase. Dar izolarea genetică și culturală merg mână în mână, a spus Francalacci, punându-și jos paharul de vin și împreunându-și mâinile. Când le unești, obții un rezultat foarte interesant.

Eu și Francalacci am stat mult după miezul nopții în acea seară și ne-am continuat conversația mai târziu prin e-mail. Am aflat că înainte de 1950, Sardinia arătase mai mult ca o văgăună decât ca un loc de vis al centenarilor. Igiena precară, calitatea proastă a apei sau lipsa ei au dus la boli infecțioase de nestăvilit. Mulți tineri au murit din cauza dizenteriei, ciumei, tuberculozei, malariei și a diareei. Așa cum a scris călătorul englez William Henry Smyth în cartea sa *Sketch of the Present State of the Island of Sardinia* (Schiță despre starea actuală a Insulei Sardinia) din 1828, „este surprinzător că în asemenea locuințe nepotrivite și cu asemenea veșminte murdare, localnicii sunt în general atât de sănătoși.“

SĂ FIE CEVA CARE ȚINE DE GENE?

Atunci când D.H. Lawrence a călătorit de-a lungul Sardiniei în 1921 în căutarea unui stil de viață simplu, el a găsit Barbagia

așa cum și-o imaginase. „Aici, de-a lungul secolelor, oamenii au împlânzit peisajul muntos în terase, au extras piatra, și-au hrănit oile în pădurile rare, au tăiat copacii și au ars cărbunele, au fost pe jumătate gospodari chiar și în fortărețele sălbătice. Asta atrage atât de mult... Viața e atât de primitivă, atât de păgână, atât de ciudat de barbară și pe jumătate sălbatică.“

Sardinia a devenit prosperă după 1940. Fundația Rockefeller a finanțat un efort care a dus la eliminarea malariei, iar un boom economic postbelic în Italia a creat locuri de muncă și a făcut ca străzile din Barbagia să fie pavate. Odată cu ele au ajuns și vaccinările, antibioticele și îngrijirile medicale moderne. Doar acum combinația dintre gene și stilul de viață al zonei albastre sarde putea să-și facă efectul magic asupra populației.

Înainte să plecăm din Sassari, eu și fotograful David McLain am mai obținut câteva informații utile. Dr. Luca Deiana, un politician local care a condus studiul Akea, una dintre primele investigații cu privire la centenarii sarzi (*akea* este un salut sard care înseamnă aproximativ „să trăiești până la 100 de ani“) ne-a condus pe pista care duce la gena G6PD. Un defect al genei are legătură cu favismul, o boală declanșată de consumul fasolei Fava. Știm totodată că gena G6PD îi protejează pe unii sarzi de malarie, a spus geneticianul dr. Antonio Cao, care a fost el însuși un exponent al îmbătrânirii sănătoase la vârsta de 78 de ani. Probabil că regimul alimentar joacă un rol important, a adăugat el. „Barbagia nu este ca restul Mediteranei. Ei nu au un regim alimentar mediteranean.“

Dr. Giani Pes, omul de știință care a furnizat pentru prima oară demografilor informațiile despre zona albastră, ne-a spus, de asemenea, că mediul și stilul de viață ar putea fi factori mai importanți decât genetica pentru a explica longevitatea sarzilor. „De exemplu, să analizăm genele responsabile de bolile inflamatorii. Ne așteptam să găsim ceva interesant în ADN-ul sard. Am studiat câteva zeci de variante de gene asociate cu inflamarea, dar nu am găsit vreo dovadă a rolului lor în supraviețuirea sarzilor.“

Același lucru este valabil și pentru genele asociate cancerului și cele asociate bolilor cardiovasculare. Eu presupun că stilul de viață, caracteristicile mediului și mâncarea sunt de departe mult mai importante pentru a avea o viață sănătoasă.“

Înarmați cu aceste observații și cu un rucsac plin de articole academice, eu, David, Gianluca și Marisa, am părăsit în sfârșit coasta și am mers în zona albastră a Sardiniei. Pe măsură ce conduceam spre regiunea muntoasă centrală a insulei, intram într-o



„Limba încă îmi funcționează perfect“, spune Raffaella Monne, 107 ani. „Pot să vorbesc foarte mult.“