

BLAUWE ZONES

Het geheim van een lang leven



Ze heten blauwe zones, de plaatsen in de wereld waar mensen langer leven dan ergens anders op de wereld. Mensen worden er vaker dan gemiddeld 100 jaar, in goede gezondheid, en ze voelen zich gelukkiger. Willen we dat niet allemaal? Onderzoeker Dan Buettner bestudeerde deze blauwe zones en ontdekte dat het geheim in alledaagse dingen zit.



Hoe lang wij leven is voor slechts een kwart ongeveer bepaald door onze genen. Dit is ooit onderzocht onder bijna drieduizend Deense tweelingen. De manier waarop wij leven bepaalt de overige 75%. Dat roept de vraag op: wat is het geheim van vitale ouderen en wat kunnen wij van hen leren?

Dan Buettner van National Geographic onderzocht dit in 2004 samen met een team van zogenaamde 'longevity researchers', onderzoekers die gespecialiseerd zijn in lang en goed leven. Zij identificeerden zogenaamde 'blue zones' oftewel blauwe zones (zo genoemd omdat die plekken op een kaart gemarkeerd werden met een blauwe stift). Het zijn gebieden waar beduidend meer honderdjarigen wonen dan elders. De onderzoekers bezochten de blauwe zones, allemaal redelijk geïsoleerde gebieden: een bergstreek op het Italiaanse Sardinië, Ikaria, een geïsoleerd Grieks eiland, het exotische Japanse eiland Okinawa en het schiereiland Nicoya in Costa Rica. De enige Westerse blauwe zone is Loma Linda, in Californië, waar zevendedagsadventisten wonen, conservatieve protestanten die geen vlees eten, niet roken, veel water drinken en veel samen bidden.

EEN DUIDELIJK LEVENSDOEL

Bewoners van blauwe zones worden zeven tot acht jaar ouder dan de gemiddelde westerling. Wat belangrijker is: ze blijven tot wel twaalf jaar langer gezond dan wij en kampen aanmerkelijk minder met kanker en hart- en vaatziekten. De groep van Dan Buettner vond de bevestiging van zaken die al langer bekend zijn: gezond oud worden zit hem onder meer in veel lichaamsbeweging, veel plantaardig en weinig dierlijk voedsel. Maar ze ontdekten ook iets bijzonders in de leefwijze van de vitale ouderen die ze onderzochten. Deze mensen hebben allemaal nog steeds een duidelijk levensdoel, bijvoorbeeld werk, een hobby of de zorg en liefde voor hun kinderen en kleinkinderen. Ook maken ze zonder uitzondering deel uit van een (geloofs)gemeenschap en hebben ze veel gezelligheid met vrienden en familie.

GROENTEN EN BEWEGEN

In de blauwe zones worden traditionele leefwijzen nog in stand gehouden. Dat is onder meer terug te vinden in het eetpatroon. Groenten en gefermenteerde sojaproducten zoals tofu vormen de hoofdingrediënten van de maaltijd op Okinawa. In het Costa Ricaanse Nicoya zijn het maïs en bonen, en op Sardinië volle granen, bonen en verse groenten. Lichaamsbeweging is een vast onderdeel van het dagelijks leven in de blauwe zones. Ouderen verbouwen er bijvoorbeeld vaak nog zelf hun groenten of maïs, en een 90-jarige Nicoyaan vindt het normaal om zelf hout te hakken. Op Sardinië legt Tonino, een 78-jarige herder, elke dag acht kilometer over steile bergpaden af naar de bergweiden met zijn schapen.

DOEL OM OP TE STAAN

'Van elke dag die ik op de bergweiden heb doorgebracht, heb ik genoten', zegt Tonino. Daarmee ontsluit hij een ander geheim: ouderen in de blauwe zones hebben een duidelijk levensdoel en dat geeft hun elke ochtend een reden om op te staan. Hun doelen zijn eenvoudig en liggen in dagelijks werk of een hobby, waarvan ze net als Tonino nog volop genieten.

Dat is een belangrijk punt dat alle ouderen in de blauwe zones delen: in de levensfase die wij associëren met aftakeling en kwellende ziektes, leveren zij nog monter hun bijdrage aan de gemeenschap. Op Sardinië vangt een 100-jarige nog dagelijks vis voor zijn familieleden. Op de Okinawa-eilanden passen oude vrouwen op hun achterachterkleinkinderen. In de Amerikaanse blauwe zone werkt een 97-jarige man als hartchirurg. De 102-jarige Marge Jetton uit Loma Linda doet nog vrijwilligerswerk en maakt elke dag een stevige wandeling. En de 100-jarige Don

Op Sardinië loopt Tonino, een 78-jarige herder, elke dag acht kilometer over steile bergpaden naar de bergweiden met zijn schapen

Volg je ikigai: je reden van bestaan



Faustino uit Costa Rica gaat elke week met de bus naar de stad en koopt daar op de markt ingrediënten voor de soep die hij nog elke zondag maakt voor zijn hele familie.

90 JAAR IS HAALBAAR

Niet ieder van ons zal de 100 jaar halen. Niet iedereen heeft immers dezelfde genen. Maar gemiddeld genomen is een leeftijd van 90 jaar in goede gezondheid haalbaar. Wat is nu het geheim van het leefpatroon in de blauwe zones? Behalve minder en gezonder eten, en meer bewegen, zijn de lessen van hen: positief denken, op tijd rusten, stress vermijden en een doel voor ogen hebben. Lowie van Doninck, lector aan Avans Hogeschool Breda en betrokken bij de Research Group Active Ageing, benadrukt dat het draait om de combinatie van de aspecten. 'Samen zorgen ze voor het lange, gezonde en gelukkige leven in de blauwe zones. Het belang van sociale cohesie wordt daarbij vaak onderschat. Mensen moeten hun eigen karavaan aan contacten regelen. Want eenzaamheid tegengaan is ingewikkeld, omdat het probleem veel gezichten kent. Aanbellen bij mensen van wie je vermoedt dat ze eenzaam te zijn, werkt volgens Van Doninck niet. 'Je moet ze betrekken bij hun buurt of wijk. Door bijvoorbeeld een buurttuin aan te leggen, waar je elkaar kunt ontmoeten en kunt helpen bij het onderhoud.'

JE STAD BLAUW MAKEN

In zijn boeken over 'The Blue Zones' beschrijft Dan Buettner het belang van goed ingerichte woonwijken. In verkeersluwe buurten, met voorzieningen op loopafstand, kunnen bewoners elkaar op straat ontmoeten. Kinderen kunnen lopend naar school. Daardoor komt obesitas er minder voor. Bewoners hebben ook

meer vrienden en kennissen in hun straat dan bewoners van buurten met vooral snelverkeer. Dat draagt bij aan hun geluk en gezondheid. Omdat het de levensverwachting verhoogt en ziektekosten drastisch verlaagt, zijn in de VS kunstmatige blauwe zones gecreëerd. Zoals in de voormalige arbeidersstad Albert Lea. Omdat ouders te druk waren om hun kroost lopend naar school te brengen, werd senioren gevraagd om als begeleiders met de kinderen mee te lopen. Zo ontstond voor alle deelnemers aan het experiment een win-winsituatie. Na verloop van tijd vormden zich wandelgroepjes, die weer inspireerden tot het opzetten van gezamenlijke – gezonde – maaltijden. In combinatie met de introductie van stadstuinen en gezonde maaltijden bij restaurants in de stad, leidde dit ertoe dat het merendeel van de deelnemers na afloop van het experiment gemiddeld 1,3 kilo gewicht was verloren. Toen bij de afsluitende bijeenkomst mensen werd gevraagd om op te staan als ze een nieuwe vriend hadden gemaakt, stond 95 procent op.

NEDERLANDSE GEMEENTEN

In Albert Lea lokte het ene initiatief het andere uit. Bergen werk hoefden de initiatiefnemers daarvoor niet te verzetten. Logisch dat wordt geprobeerd om ook in Nederlandse gemeenten blauwe zones te creëren. Volgens Van Doninck ontbreekt daarbij helaas vaak een globale aanpak. 'Meestal richt men zich op één aspect, bijvoorbeeld beweging. Terwijl we het hele mandje moeten bekijken.' Initiatiefnemers moeten volgens Van Doninck ook voorkomen dat ze belerend overkomen. 'Het begrip gezondheid wordt vaak gezien als iets dwingend: ik moet van alles en mag van alles niet. Je kunt mensen ook op een positieve manier benaderen als het om gezondheid gaat. Je kunt ze verleiden tot gezond gedrag.'

Lessen uit de blauwe zones

LOMA LINDA, CALIFONIË

Neem een dag de tijd om je te bezinnen; hou je gewicht goed; beweeg regelmatig; breng tijd door met vrienden; snack met noten; help anderen; eet vegetarisch; drink veel water.

NICOYA, COSTA RICA

Zorg voor een doel, een levensplan; drink calciumrijk water; focus op je familie; dineer vroeg in de avond; blijf hard werken; zorg voor zon; omarm een gezamenlijke geschiedenis.

SARDINIË, ITALIË

Mager plantaardig dieet, weinig vlees; zet familie op de eerste plaats; koester de wijsheid van de ouderen; wandel; drink dagelijks een glas wijn; lach met vrienden; drink geitenmelk.

IKARIA, GRIEKENLAND

Beweeg op een natuurlijke manier; eet Mediterraans; gebruik kruiden(thee); doe een dutje; vast af en toe; zet familie en vrienden op de eerste plaats; drink geitenmelk, geen koemelk.

OKINAWA, JAPAN

Vertrouw op een plantaardig dieet; ga tuinieren; eet meer soja; maak deel uit van een 'moai', een groep gelijkgestemden; geniet van de zon; blijf actief; volg je ikigai, je reden van bestaan.

'WERELDVERBETERAAR' BOB CRÉBAS

OP WEG NAAR BLUE ZONE NL

In de Verenigde Staten worden de lessen van de blauwe zones al toegepast op andere gebieden. Zou je ook Nederlandse blauwe zones kunnen creëren? Bob Crébas, de man die Marktplaats groot maakte, is overtuigd dat dat kan. Hij schreef onlangs het boek: *Het land van goed naar beter – Op weg naar Blue Zone NL*. 'We kunnen nu een slag maken.'

Bob Crébas heeft zijn hele leven al dingen gedaan die voor hemzelf belangrijk waren én voor de wereld. Noem hem daarom gerust een wereldverbeteraar. 'Ik ben bijna zo geboren', zegt hij. Zijn ouders waren boeren in de Noordoostpolder, die op het nieuwe land de wereld van voedsel wilden voorzien. 'Maar', relativeert hij direct, 'iedereen wil toch elke dag de wereld een stukje beter maken?' Zelf zat hij een tijd in de bijstand, maar groeide uiteindelijk uit tot miljonair als de man die Marktplaats.nl uitbouwde en verkocht. Hij heeft zich, zegt hij zelf, nooit laten leiden door weinig of veel



geld. 'Het gaat om die dingen die je iedere dag moet doen.' En dat is nu dat hij wil vertellen over zijn ideeën voor een beter Nederland.

ZORG VOOR BUURTHUISGEVOEL

Het was tijdens een weekendje Noordwijk dat Bob een boek zag over de blauwe zones. Het triggerde hem. 'Ik word wat ouder – 66 inmiddels – en wil eigenlijk wel honderd worden. Maar hoe doe je dat?' Hij las dat het in de blauwe zones vooral de omgeving is die het doet. 'Mensen wonen in een bepaalde buurt of streek, waardoor ze ouder worden dan anderen. Wij zijn in onze samenleving erg van de zelfredzaamheid. Dáár zijn ze met elkaar verbonden, bewegen ze veel, eten ze gezond en hebben ze een doel.'

Hij raakte geïnspireerd en zag er een mooie invalshoek in voor zijn park Netti de Wildste Tuin, een plek in Kraggenburg om te recreëren, slapen, feesten of vergaderen. In het park was al volop natuur en ruimte om te bewegen, precies zoals in een blauwe zone. Op punten waar het anders of beter kon, paste hij wat aan. 'Ik was er met veel plezier mee bezig.' En toen kwamen Brexit, Trump en de opkomst van het nationalisme, gaat hij in één adem verder. 'Er is veel onvrede, het gevoel

'We moeten het samen doen, in plaats van ieder voor zich'



van Dorpstraat Ons Dorp is een beetje uit onze samenleving verdwenen. Toch is het wel wat mensen zoeken – het buurthuisgevoel van vroeger.' Daar kan het idee van een blauwe zone iets betekenen, zegt hij. 'Het kan ons weer het gevoel geven dat we het samen doen.'

WEES VAN BETEKENIS

Hoe kunnen wij als samenleving ouder worden?, is de vraag die Bob zichzelf stelde. De antwoorden zijn divers. Uiteraard gezond eten, stoppen met roken en meer bewegen. Ook noemt hij het basisinkomen. Bob is voorstander daarvan in tijden dat er geen werk is en tegenstander op het moment dat er juist veel werk is. Want, zegt hij, 'de meeste mensen hebben behoefte aan structuur en een baan kan die bieden.' Hij is er ook voor om samen dingen te regelen. 'Door samen te werken zijn we er in de afgelopen eeuwen op vooruitgegaan en ook morgen kunnen we een beter

leven hebben dankzij samenwerking.' Waar hij steeds weer op terugkomt: van betekenis zijn, een doel hebben, meedoen. 'Neem bijvoorbeeld de arbeidsongeschikten. Zij staan in ons land langs de kant, maar ze kunnen ook appels plukken om maar wat te noemen. Net zoals dat vroeger bij ons op het land gebeurde. Als het oogsttijd was, hielp iedereen mee. Ook de senioren. Zo blijf je actief, houd je een doel en ben je van betekenis.'

DRAAG BIJ AAN HET DEBAT

Met zijn ideeën wil Bob bijdragen aan het debat over de gezonde toekomst van ons land. En ja, die blauwe zone gaat er komen denkt hij. 'Dit wordt de volgende stap voor de mensheid. Langzaam maar zeker snappen we hoe het werkt met roken en overgewicht. Dus we kunnen nu een slag maken. En we snappen ook dat we het samen moeten doen in plaats van ieder voor zich.' Als je zelf gezond wilt leven, bedenk dan een plan voor de ander, zegt hij. 'Wil je meer bewegen? Organiseer een wandelclubje, vraag anderen en begin.' En van betekenis zijn? 'Geef elke dag een complimentje. Je kunt er nu mee beginnen en het verandert meteen je omgeving.'

BOB CRÉBAS: HET LAND VAN GOED NAAR BETER. OP WEG NAAR BLUE ZONE NL. UITGEVERIJ WATER, PRIJS € 19,95.



DE NEGEN REGELS voor een langen gelukkig leven



1 BEWEEG NATUURLIJK

Je hoeft niet te sporten als je maar op een natuurlijke manier beweegt (zoals tuinieren).

2 KEN JE DOEL

Leef bewust! Heb een antwoord op de vraag: waar sta jij iedere dag voor op?

3 NEEM JE RUST

Doe minder en alleen de dingen die je echt wilt doen. Vermijd haast en stress. Neem dagelijks je rust.

4 EET WIJS: DE 80%-REGEL

Eet niet te veel (nooit meer dan 80%).

5 EET BONEN EN PLANTAARDIG VOEDSEL

Eet veel natuurlijke producten zoals bonen en noten.

6 DRINK WIJS: MET MATE

Neem dagelijks een borreltje of wijntje samen, maar hou het daarbij.

7 MAAK DEEL UIT VAN EEN GROEP GELIJKGESTEMDEN

Maak deel uit van een hechte geloofsgemeenschap die regelmatig samenkomt.

8 VERBIND: GA ZO VEEL MOGELIJK MET JE GELIEFDEN OM

Stel je familie en geliefden op de eerste plaats. Blijf ouderen betrekken en hou ze actief.

9 VERZAMEL DE JUISTE MENSEN OM JE HEEN

Een goede vriendenkring en voldoende sociale contacten dragen bij aan een extra lange levensverwachting.