

WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY IS THE NEW PINK

HVORDAN MAN BOR FOR AT VÆRE 100 +

Dan Buettner, 2009

Hvordan man bor for at være 100 +

DAN BUETTNER

Noget kaldet Det Danske Tvillingeregister har fastslået, at kun 10% af hvor langt man lever, indenfor visse biologiske rammer, er afgjort af vores gener. De resterende 90% er afgjort af vores livsstil. Hvis vi ud fra disse Blue Zones kan finde den optimale livsstil for et langt liv, kan vi frembringe en de facto formel for et langt liv.

Men hvis du spørger den gennemsnitlige amerikaner, om hvad den optimale formel for et langt liv er, vil de sikkert ikke kunne svare. De har sandsynligvis hørt om South Beach diæten, eller Atkins diæten. Der er kostpyramiden. Der er det Oprah siger. Der er det Doktor Oz fortæller os.

Sagens kerne er, at der er megen forvirring om hvad der virkelig hjælper os til at leve bedre. Bør man løbe maraton eller dyrke yoga? Bør man spise økologisk kød eller bør man spise tofu? Når det kommer til kosttilskud, bør man tage dem? Hvad med de dørsens hormoner og resveratrol? Og spiller livsglæde en rolle? Spiritualitet? Og hvad med mådes vi omgås andre på?

Vores fremgangsmåde for at finde ud af hvordan man lever længe var at slå os sammen med National Geographic, og the National Institute on Aging, for at finde de fire demografiske bekræftede områder, som er geografisk defineret. Og så tage et hold eksperter med for systematisk at gennemgå præcis hvad disse folk gør, for at koge det ned til de tværkulturelle fællestræk.

Og ved enden af denne forelæsning vil jeg fortælle hvad vi fandt ud af. Men først vil jeg aflive nogle almindelige myter om hvordan man opnår et langt liv. Og den første myte er, hvis du prøver virkelig hårdt kan du blive 100. Forkert. Problemet er, kun omkring én ud af 5.000 personer i Amerika når at blive 100 år. Sandsynligheden for at det er dig er meget lille. Selvom det er den hurtigst voksende befolkningsgruppe i Amerika, er det svært at blive 100. Problemet er, at vi ikke er programmeret til at leve længe. Vi er programmeret til noget kaldet succesfuld forplantning. Jeg elsker det udtryk. Det minder mig om min tid på universitet.

Biologer siger at succesfuld forplantning betyder alderen hvor du har børn, og en generation til, altså når dine børn får børn. Efter det er der ingen evolutionære fordele i at man lever videre. Hvad end man er et pattedyr, en rotte, en elefant eller et menneske er det den samme historie. Så for at nå de 100 år, skal man ikke kun have haft en sund livsstil, man skal også have vundet det genetiske lotteri.

Den anden myte er, at der er behandlinger, som kan hjælpe med at sænke, vende, eller tilmed stoppe aldring. Forkert. Når man tænker over det er der 99 ting som kan ælde os. Luk for ilttilførslen til din hjerne bare få minutter, og de hjerneceller som dør vil aldrig komme tilbage. Spil tennis for voldsomt, ødelæg brusen i dine knæ, den brusk får du aldrig igen. Vores arterier kan tilstoppe. Vores hjerter kan klistres til med plak, og vi kan få Alzheimer's. Der er simpelthen for mange ting som kan gå galt.

Vores kroppe indeholder 35 billioner celler. billion med et B. Vi taler tal i stil med national gæld. (Latter) Og de celler fornyes hvert ottende år. Og hver gang de fornyes, sker nogle fejl. Og de fejl ophopes. Og de ophobes eksponentielt. Det er lidt ligesom dengang vi alle havde Beatles albummer eller Eagles albummer, og vi lavede en kopi på et kassettebånd, og lod vores venner kopiere det kassettebånd, og snart, med de følgende generationer, ville båndet lyde

forfærdeligt. Det samme sker med vores celler. Det er derfor en 65-årig person ældres ved en hastighed som er 125 gange hurtigere end en 12-årig.

Så hvis der er intet man kan gøre for at bremse eller stoppe aldring, hvad laver jeg så her? Sagens kerne er, at den videnskabeligt accepterede kapacitet for den menneskelige krop, min krop, din krop, er omkring 90 år, og lidt mere for kvinder. Men den forventede levealder i dette land er kun 78 år. Så på en eller anden måde formår vi at misse 12 gode år. 12 ekstra år som vi sagtens kunne få. Og forskning viser, at det ville være år stort set uden kroniske sygdomme, hjertesygdomme, cancer og diabetes.

Vi tror at den bedste måde at opnå disse ekstra år, er ved at kigge på de kulturer rundt omkring i Verden, som faktisk oplever de ekstra år, områder hvor folk når at blive 100 år, op til 10 gange oftere end her, områder hvor den forventede livslængde er et ekstra dusin år, hvor raten af dødsfald blandt midaldrende er en brøkdel af hvad den er i dette land.

Vi fandt vores første 'blue zone' omkring 200 km fra Italiens kyst, på øen Sardinien. Og ikke hele øen, hvor indbyggertallet er på 1,4 mio., men kun oppe i højlandet, i et område kaldet Nuoro provinsen. Og her har vi det område hvor mænd lever længst og omkring 10 gange flere 100-årige end vi har her i Amerika. Og dette er et sted hvor folk ikke kun bliver 100 år, de gør det med ekstraordinær livskraft. Steder hvor 102-årige tager motorcyklen til arbejde, hugger træ, og kan tæve en mand 60 år yngre end dem selv. (Latter)

Deres historie strækker sig faktisk tilbage til omkring Kristi fødsel. Det er faktisk en bronzealder kultur som er blevet isoleret. Fordi landet er så ufrugtbar er de stort set hyrder, hvilket vil sige regelmæssig, lav-intensitets fysisk aktivitet. Deres diet er hovedsageligt plante-baseret, vel at mærke mad man kan tage med ud til markerne. De har deres eget usyrede fuldkornsbrød, kaldet notamusica, lavet af durum hvede, en ost lavet fra græssende dyr, sådan at osten er rig på Omega-3 fedtsyrer, i stedet for Omega-6 fedtsyrer, som man får fra dyr fodret med majs, og en vin som har tre gange så høj en koncentration af polyphenoler som nogen som helst anden vin i verden. Den hedder Cannonau.

Men den virkelige hemmelighed, tror jeg, ligger mere i måden hvorpå deres samfund er organiseret. Og et af de mest iøjnefaldende elementer af det sardinske samfund, er hvordan de behandler de ældre. Har I bemærket, at her i Amerika synes social værdighed at toppe omkring de 24 år? Se bare på reklamerne. Her i Sardinien er det sådan, at jo ældre man bliver, des mere respekt får man, des mere vis bliver man. Går man ind på en bar på Sardinien hænger der ikke kalendere med letpåkledte damer, her er det kalendere med månedens olding.

Dette viser sig ikke kun at være godt for ens aldrende forældre, at have dem tæt på familien, det giver dem omkring fire til seks års ekstra forventet levetid, forskning viser at det også er godt for børnene i disse familier, som har lavere dødsrate og færre tilfælde af sygdom. Det kaldes "bedstemors-effekten".

Vi fandt vores anden Blue Zone på den anden side af planeten, omkring 1.300 km syd for Tokyo, i øgruppen Okinawa. Okinawa består af 161 små øer. Og på den nordligste del af hovedøen, findes STEDET hvor folk lever længe. Dette er stedet hvor den ældste levende kvindelige befolkning findes. Det er det sted hvor folk har den længste lidelsesfri forventede levealder i verden. De har det vi vil have. De lever i længe, og har tildens til at dø mens de sover, meget hurtigt, og jeg kan fortælle at det ofte er efter sex.

De lever omkring syv gode år længere end den gennemsnitlige Amerikaner. Fem gange flere bliver 100 år end her i Amerika. Fire femtedele færre tilfælde af tyktarms- og brystkræft, store dræbere her i Amerika. Og kun én sjettedel med hjertekarsygdomme i forhold til her. Og det faktum at denne kultur har præsteret disse tal, er en kraftig indikation af at de har noget at lære os. Hvordan gør de det? Endnu engang; en plantebaseret kost, massere af grøntsager med mange farver. Og de spiser omkring otte gange så meget tofu som amerikanere gør.

Endnu vigtigere end hvad de spiser, er hvordan de spiser det. De har alverdens små strategier, som holder dem fra at overspise, hvilket, som I ved, er et stort problem her i Amerika. Nogle få af de strategier vi observerede: de spiser af mindre tallerkener, så de er tilbøjelige til at spise færre kalorier ved hvert måltid. I stedet for at servere sådan at man selv kan tage, hvor man på sin vis tankeløst spiser mens man taler, serverer de ved køkkenbordet, stiller den resterende mad væk, og tager tallerkenerne hen til spisebordet.

De har også et 3.000 år gammelt ordsprog, hvilket jeg synes er det kostråd der nogensinde har været. Det siges at Konfutsen fandt på det. Og kostrådet er kendt som Hara, Hatchi, Bu diæten. Blot et ordsprog disse folk siger, inden de spiser, for at minde dem om at de skal stoppe når deres maver er 80% fulde. Det tager omkring en halv time for mæthedsfølelsen at rejse fra ens mave til ens hjerne. Og ved at huske at stoppe ved 80% hjælper det en med at undgå at overspise.

Men ligesom på Sardinien har Okinawa nogle få sociale konstruktioner vi kan kæde sammen med et langt liv. Vi ved at ensomhed dræber. For femten år siden havde en gennemsnitlig amerikaner tre gode venner. Nu er vi nede på halvanden. Hvis man var så heldig at være født i Okinawa blev man født ind i et system, hvor man automatisk havde seks venner man var knyttet til gennem hele livet. De kalder det en Moai. Og hvis man er en del af en Maoi, forventes det at man deler både de gode tider, og dårlige tider, hvis ens barn bliver sygt, en forældre dør, så har man altid nogen der er der for en. Denne ene Moai, disse fem kvinder har været sammen i 97 år. Deres gennemsnitsalder er 102.

Typisk i Amerika har vi delt vores voksenliv op i to dele. Der er vores arbejdsliv, hvor vi er produktive, Og så en skønne dag, bum, går vi på pension. Og det har typisk betydet at slappe af i sit otium, eller tage til Arizona for at spille golf. På Okinawa har det ikke engang ord for pension. I stedet er der ét ord der gennemsyrrer hele ens liv, og det ord er "ikigai". Og, groft oversat, betyder det "grunden til, at du vågner om morgenen".

For denne 102-årige karatemester var hans ikigai at føre denne kampsport videre. For denne 100-årige fisker var det at fortsætte med at fange fisk til sin familie tre gange om ugen. Og dette er et spørgsmål. "The National Institute on Aging" gav os faktisk et spørgeskema vi skulle give disse gamle mennesker. Og et af spørgsmålene - de var kulturelt meget velinformerede, dem der havde lavet spørgeskemaet. Et af spørgsmålene var: "Hvad er dit ikigai?" De viste øjeblikkeligt hvad de vågnede for om morgenen. For denne 102 år gamle kvinde, var hendes ikigai simpelthen hendes tip-tip-tip-oldbarn. To piger med en aldersforskel på 101 og et halvt år. Og jeg spurgte hende hvordan det føltes at holde et tip-tip-tip-oldbarn. Og hun lændede hovedet bagover og sagde: "Det føles som at springe ind i himlen." Jeg syntes det var en vidunderlig tanke.

Min redaktør hos National Geographic ønskede at jeg fandt Amerikas Blue Zone. Og for en kort stund kiggede vi på Minnesotas prærier, hvor der faktisk er en meget høj andel af befolkning som er over de 100. Men det er fordi alle de unge er smuttet. (Latter) Så vi kiggede igen på vores data. Og vi fandt Amerikas længst levende befolkning hos Syvende Dags Adventskirken. koncentreret i og

omkring Loma Linda, Californien. Adventister er konservative metodister. De fejrer deres sabbat fra solnedgang fredag aften til solnedgang lørdag. Et "24-timers tilflugtssted i tid" kalder de det. Og de følger fem små vaner som bringer dem et ekstraordinært langt liv relativt betragtet.

Her i Amerika, er den forventede levetid for en gennemsnitlig kvinde 80 år. For en kvindelig adventist, er den 89 år. Og forskellen er endnu tydeligere blandt mænd, som har en forventet levealder på 11 år mere end de øvrige amerikanske mænd. Dette er et studie som har fulgt omkring 70.000 personer i 30 år. Et førsteklases studium. Og jeg synes at det i højeste grad illustrerer hvor lovende dette Blue Zone projekt er.

Dette er et heterogent folkefærd. Det er hvidt, sort, latinamerikansk, asiatisk. Og det eneste de har til fælles er en håndfuld meget små vaner, knyttet til deres livsstil, som de følger rituelt gennem det meste af livet. De følger kosten som er beskrevet i bibelen. Første Mosebog, Kapitel et, vers 29, hvor Gud taler om bælgfrugter og frø, og endnu en strofe om grønne planter, tilsyneladende mangler kød. De tager dette "tilflugtssted i tid" meget alvorligt.

I 24 timer hver uge, uanset hvor travlt de har, hvor stressede de er på arbejde, hvor børnene skal køres hen, smider de alt hvad de har i hænderne og fokuserer på deres gud, deres sociale netværk, og dernæst, som en del af religionen, ture i naturen. Og styrken ved dette er at det ikke gøres af og til, styrken ligger i at det bliver gjort hver uge, gennem hele livet. Intet af det er svært. Intet af det koster penge. Adventister har også tilbøjelighed til at bruge tid sammen med andre adventister. Så hvis man tager til en adventist-fest ser man ikke folk belle sprut eller rulle en joint. I stedet taler de om deres kommende gåtur, udveksler opskrifter, og ja, de beder. Men de influerer hinanden på en så markant og målbar måde.

Dette er en kultur som har skabt Ellsworth Wheram. Ellsworth Wheram er 97 år gammel. Han er multimillionær, men da en entreprenør ville have 6.000 dollars for at bygge et heng, sagde han: "For de penge kan jeg lige så godt gøre det selv." Så de følgende tre dage var han ude og skovle cement, og trække stolper omkring. Og forudsigeligt nok, måske, ende han på fjerdedagen på operationsstuen. Men ikke som ham på bordet, som ham der udførte hjertekirurgi. Som 97-årig udfører han stadig 20 hjerteroperationer hver måned.

Ed Rawling, 103 år gammel nu, er aktiv cowboy og starter hver morgen med en svømmetur. Og i weekenden kan han godt lide at stå på vandski, så kølvandet står op.

Og så er der Marge Deton. Marge er 104. Hendes barnebarn bor faktisk her i "Twin Cities". Hun starter dagen med at løfte vægte. Hun kører på sin motionscykel. Og så hopper hun ind i sin mørkebrune 1994 Cadillac Seville, og drøner ned ad San Bernardino motorvejen, hvor hun stadig er volontør i syv forskellige organisationer. Jeg har været på 19 hardcore ekspeditioner. Jeg er formodentlig den eneste person i nogensinde møder, som har kørt på cykel tværs over Sahara ørkenen uden solcreme. Men I skal vide, at der er intet eventyr mere frygtindgydende end at sidde på passagersædet ved siden af Marge Deton. "En fremmed er en ven jeg endnu ikke har mødt!" siger hun.

Så hvad er fællesnævnerne i disse tre kulturer? Hvad er det de alle gør? Vi magtede at koge det ned til ni ting. Vi har været på yderligt to Blue Zone-ekspeditioner siden disse, og fællesnævnerne holder ved. Og den første, jeg bliver sikkert dømt for kætteri, ingen af dem motionerer, i hvert fald ikke sådan som vi tænker på det at motionere. I stedet for er deres liv indrettet sådan at de konstant

presses til at være fysisk aktive. Disse 100-årige okinawiske kvinder rejser sig og sætter sig, de sidder på gulvet, 30 til 40 gange på én dag.

Sardinerne bor i lodrette huse, de render op og ned ad trapperne. Enhver tur til supermarkedet, til kirken eller hjem til en ven, indebærer en gåtur. De har ikke nogle bekvemmeligheder. Der er ikke en knap for havearbejde eller rengøring. Hvis de vil bage, og skal piske, gør det det med håndpisker. Dét er fysisk aktivitet. Det forbrænder kalorier lige så meget som løbebåndet gør. Og når de bevidst vil være fysisk aktive er det ting de nyder. De går ofte ture, den eneste beviste måde at holde kognitiv tilbagegang i skak på, og de har stort set alle en have. De ved hvordan de skal tilrettelægge deres liv, så de har det rette perspektiv.

Hver af disse kulturer bruger tid på at geare ned. Sardinere beder. Dem fra Syvende Dags Adventskirke beder. Okinawaerne dyrker deres forfædre. Men når man skal skynde sig eller er stresset, aktiveres noget kaldet den inflammatoriske reaktion, som kædes sammen med alt fra Alzheimer's til hjertekarsygdomme. Men når man går ned i tempo et kvarter dagligt, vender man den inflammatoriske tilstand til en mere anti-inflammatorisk tilstand.

De har gløser for det at føle et formål med livet, *ikigai*, som Okinawaerne. De to mest farlige år af ens liv, er det år man fødes, på grund af spædbørnsdødelighed, og det år man går på pension. Disse mennesker føler de kender deres formål med livet, og tilføjer dermed omkring syv ekstra år til deres forventede levealder.

Der er ikke nogen diæt der medfører et langt liv. I stedet drikker disse folk en lille smule alkohol hver dag, hvilket ikke skulle være svært at få den amerikanske befolkning med på. (Latter) De spiser oftest en plante-baseret kost. De spiser skam kød, men også massere af bønner og nødder. Og de har strategier der holder dem fra at overspise, små ting som puffer dem rettidigt væk fra bordet.

Og hjørnestenen bag alt dette er måden hvorpå de knytter bånd. De prioriterer familien frem for andet, de tager sig af sine børn og sine aldrende forældre. De tilhører oftest et troende fællesskab, hvilket tilføjer mellem fire og 14 år til ens forventede levealder, hvis man mødes med det fire gange om måneden. Og det vigtigste er, at de også hører til den rette stamme. Enten blev de født ind i, eller også har de proaktivt omgivet sig med de rigtige folk.

Vi ved fra Framingham studierne, at hvis dine tre bedste venner er overvægtige, er der 50% større risiko for at du også bliver dt. Så hvis man hænger ud med usunde mennesker, vil det få en målbar konsekvens med tiden. Men hvis dine venners fritidsinteresser er fysisk aktivitet, bowling, spille hockey, cykling eller at ordne have, hvis dine venner drikker en lille smule, men ikke for meget, og de spiser rigtigt, er engagerede, er tillidsfulde og pålidelige, vil netop dét have den største positive effekt med tiden.

Diæter virker ikke. Ingen diæt i verdenshistorien har virket for mere end to procent af befolkningen. Træningsprogrammer starter ofte i januar, og de er sædvanligvis overstået ved oktober. Når det kommer til at leve længe, er der ingen hurtige løsninger, i form af en pille eller noget andet. Men når du tænker over det, dine venner er varige eventyrer, og derfor er de måske det mest betydningsfulde du kan gøre, for at tilføje flere år til dit liv, og liv til dine år. Mange tak skal I have.

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY IS THE NEW PINK

CÓMO VIVIR HASTA MÁS DE 100

Dan Buettner, 2009

Cómo vivir hasta más de 100

DAN BUETTNER

Algo que se denominó el "estudio de gemelos daneses" estableció que solo alrededor del 10% del promedio de vida de una persona dentro de ciertos límites biológicos, es dictado por los genes. El otro 90 por ciento es dictado por nuestro estilo de vida. Por lo tanto esta es la premisa de "Zonas Azules": si podemos encontrar el estilo de vida óptimo de la longevidad, podemos llegar a una fórmula de facto para la longevidad.

Pero si preguntamos al americano medio cual es la fórmula óptima de la longevidad, probablemente, no sabrán decírtelo. Habrán oído hablar posiblemente de la dieta South Beach, o la dieta de Atkins. También conocen la pirámide de alimentos del USDA. (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) O lo que nos dice Oprah. O lo que nos dice el doctor Oz.

La realidad es que hay mucha confusión en torno a lo que realmente nos ayuda a vivir más tiempo y mejor. Deberíamos correr maratones o hacer yoga? Deberíamos comer carne orgánica o deberíamos comer tofu? Por lo que se refiere a suplementos vitamínicos, deberíamos tomarlos? ¿Y Qué decir de tomar hormonas o el resveratrol? Y tener un propósito, esta relacionado? La espiritualidad? ¿Y nuestras relaciones sociales?

Pues bien, nuestro enfoque en la búsqueda de la longevidad fue formar un equipo con National Geographic, y el Instituto Nacional del envejecimiento, para encontrar cuatro zonas con datos demográficos confirmados que estuvieran geográficamente definidas. Y luego llevar allí a un equipo de expertos para analizar metódicamente lo que hacían exactamente estas personas, y mostrar una revelación transcultural.

Y al final os voy a decir cual es esa revelación. Pero primero me gustaría refutar algunos mitos comunes en lo que respecta a la longevidad. Y el primer mito es que si pones todo de tu parte entonces puedes vivir hasta los 100 años. Falso. El problema es que sólo una de cada 5.000 personas en América llega a vivir hasta los 100 años. Tus posibilidades son muy bajas. A pesar de ser el grupo demográfico que crece más rápidamente en América es difícil llegar a los 100 años. El problema es que no estamos programados para la longevidad. Estamos programados para algo que se llama "éxito reproductivo" Me encanta esa palabra. Me recuerda a mis días en la universidad.

Con el termino éxito reproductivo los biólogos se refieren a la edad en la que tienes hijos y luego en otra generación, la edad en que tus hijos tienen hijos. Tras ello, el efecto de la evolución se disipa por completo. Si eres un mamífero, si eres una rata o un elefante, o un ser humano, entre medio, es la misma historia. Así que para llegar a los 100 años, no sólo tienes que haber tenido un estilo de vida muy bueno, también te tiene que haber tocado la lotería genética.

El segundo mito es que hay tratamientos que pueden ayudar a retrasar, revertir o incluso detener el envejecimiento. Falso. Si lo piensas, hay 99 cosas que pueden envejecernos. Privar al cerebro de oxígeno durante unos minutos, esas células del cerebro mueren, las perdemos para siempre. Jugar al tenis con demasiada intensidad, en tus rodillas se deterioran los cartílagos los cartílagos no se recuperan. Nuestras arterias pueden obstruirse. Nuestros cerebros se pueden degenerar con placa arterial, y podemos desarrollar Alzheimer. Hay demasiadas cosas que pueden salir mal.

Nuestros cuerpos tienen 35 trillones de células, un trillón con "T". Estamos hablando de cifras equivalentes a la deuda nacional. (Risas) Esas células se reemplazan una vez cada ocho años. Y cada vez que son sustituidas se produce algún daño. Y el daño se acumula. Y se acumula exponencialmente. Es un poco como en los días en que todos teníamos los discos de los Beatles o los Eagles y hacíamos una copia en una cinta de cassette, para dejar que nuestros amigos copiaran la cinta y muy pronto, tras múltiples copias la cinta sonaba fatal. Bueno, lo mismo le sucede a nuestras células. Es por eso por lo que una persona de 65 años envejece a un ritmo de alrededor de 125 veces más rápido que una persona de 12 años.

Así que, si no se puede hacer nada para retardar o detener el envejecimiento, ¿qué estoy haciendo aquí? Bueno, en realidad la ciencia más avanzada nos dice que la capacidad del cuerpo humano, mi cuerpo, tu cuerpo, es de unos 90 años, un poco más para las mujeres. Pero la esperanza de vida en este país es de sólo 78. Por lo tanto en alguna parte del camino, nos hemos dejado unos buenos 12 años. Estos son años que podríamos vivir. Y las investigaciones nos muestran que serían años en gran medida libres de enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes.

Creemos que la mejor manera de conseguir estos años perdidos es observar las culturas alrededor del mundo que los están viviendo, zonas donde la gente vive hasta los 100 años en una proporción 10 veces más grande que la nuestra, las zonas donde la esperanza de vida es de doce años más, la tasa de mortalidad a mediana edad es una fracción de lo que es en este país.

Hemos encontrado nuestra primera zona azul a unas 125 millas de la costa de Italia, en la isla de Cerdeña. Y no toda la isla, la isla tiene aproximadamente 1,4 millones de personas, sino únicamente en el altiplano, una zona conocida como la provincia de Nuoro. Y aquí encontramos esta zona donde los hombres viven más tiempo, unas 10 veces más centenarios que los que hay aquí en Estados Unidos. Y es un lugar donde no sólo la gente llega a los 100 años, sino que lo hacen con una fuerza extraordinaria. Lugares en los que personas de 102 años todavía van al trabajo en motocicleta, cortan leña, y pueden ganarle a un hombre 60 años más joven que ellos. (Risas)

Su historia en realidad se remonta a la época de Cristo. Es en realidad una cultura de la Edad del Bronce que ha quedado aislada. Debido a que la tierra es tan estéril son en su mayoría pastores, que realizan regularmente actividad física de baja intensidad. Su dieta es principalmente a base de plantas, complementada con alimentos que pueden llevar al campo. Ellos elaboran un pan integral sin levadura de trigo llamado "notamusica" hecho de trigo duro, también un tipo de queso a partir de animales alimentados con pastoreo lo que el queso tiene un alto contenido de ácidos grasos Omega-3 en vez de ácidos grasos Omega-6 de animales alimentados con maíz, y un tipo de vino que tiene tres veces el nivel de polifenoles que cualquier otro vino conocido en el mundo. Se llama "Cannonau".

Pero el verdadero secreto creo que está más bien en la forma en que organizan su sociedad. Y uno de los elementos más sobresalientes de la sociedad de Cerdeña es la forma en que tratan a las personas mayores. Os habéis dado cuenta aquí en Estados Unidos, la valoración social parece alcanzar su punto más alto alrededor de los 24 años? Basta con mirar los anuncios. Aquí, en Cerdeña, cuanto más viejo eres más valor social tienes, Se te reconoce una mayor sabiduría Si vas a los bares en Cerdeña, en lugar de ver el calendario de trajes de baño de Sports Illustrated, verá el calendario de la persona centenaria del mes.

Esto resulta ser bueno para el envejecimiento de sus padres al mantenerlos cerca de la familia, les añade de cuatro a seis años de esperanza de vida adicional, Y las investigaciones demuestran que

también es bueno para los niños de esas familias, que tienen tasas menores de mortalidad y de enfermedad. Se le denomina "el efecto de la abuela".

Encontramos nuestra segunda Zona Azul en la otra punta del planeta, a unos 800 kilómetros al sur de Tokio, en el archipiélago de Okinawa. Okinawa es en realidad un conjunto 161 pequeñas islas. Y en la parte norte de la isla principal, está el punto central de la longevidad en el mundo. En este lugar se encuentra la población de mujeres de mayor edad del mundo. Es el lugar donde la gente tiene la esperanza de vida más larga sin discapacidades en todo el mundo. Ellos tienen lo que nosotros queremos. Viven mucho tiempo, y tienden a morir mientras duermen, muy rápidamente, y, a menudo, les puedo decir, después de tener relaciones sexuales.

Viven unos siete años de buena calidad más que el estadounidense medio. Hay cinco veces más centenarios que los que hay aquí en América. Una quinta parte en la tasa de cáncer de colon y de mama grandes causantes de mortalidad aquí en Estados Unidos. Y una sexta parte en la tasa de enfermedades cardiovasculares. Y el hecho de que esta cultura ha producido estas cifras sugiere fuertemente que tienen algo que enseñarnos. ¿Qué hacen? Una vez más, una dieta basada en plantas, llena de verduras con mucho color. Y comen alrededor de ocho veces más tofu que los estadounidenses.

Más importante que lo que comen es como lo comen. Tienen todo tipo de pequeñas estrategias para evitar comer en exceso, que, como ustedes saben, es un gran problema aquí en Estados Unidos. Algunas de las estrategias que observamos: comen en platos más pequeños, por lo que tienden a comer menos calorías cada vez que lo hacen. En lugar de servir al estilo familiar, donde se puede comer de todo sin pensar mientras estás hablando, sirven la comida en una barra, alejan la comida, para luego llevarla a la mesa.

También tienen un viejo proverbio de hace unos 3.000 años, que creo que es el mejor consejo para una dieta que se ha inventado. Fue inventado por Confucio. Y que es la dieta conocida como "Hara, Hatchi, Bu." Es simplemente un dicho que estas personas proclaman antes de la comida para recordarles de dejar de comer cuando su estómago esté completo al 80 por ciento. Requiere aproximadamente una media hora para que la sensación de estar lleno pase del estómago al cerebro. Y acordándose de parar al 80 por ciento nos ayuda a no comer de más.

Pero al igual que en Cerdeña, Okinawa tiene algunos modelos sociales que podemos asociar con la longevidad. Sabemos que el aislamiento mata. Hace quince años el norteamericano medio tenía tres buenos amigos. Estamos ahora en uno y medio. Si tienes la suerte de haber nacido en Okinawa, habrás nacido en un sistema donde de forma automática tienes una media docena de amigos con los que compartes la vida. Ellos lo llaman un "Moai". Y si estás en un "Moai" se espera que compartas tu prosperidad si eres afortunado, y si las cosas van mal, tu hijo enferma o cuando fallecen tus padres, siempre tienes a alguien con quien puedes contar. En este particular moai, estas cinco mujeres han estado juntas durante 97 años. Su edad media es de 102.

Normalmente en los Estados Unidos hemos dividido nuestra vida de adulto en dos partes. Esta nuestra vida laboral, cuando somos productivos. Y entonces un día, boom, de repente, nos retiramos. Y por lo general eso significa echarse en el sillón, o irse a Arizona a jugar al golf. En la lengua de Okinawa no hay ni siquiera una palabra para jubilación. En su lugar hay una palabra que impregna toda tu vida, y esa palabra es "ikigai". Que más o menos traducido, significa "la razón por la que te despiertas por la mañana."

Para este maestro de karate de 102 años de edad, su "ikigai" es transmitir este arte marcial. Para este viejo pescador de cien años lo es el seguir pescando tres veces por semana para su familia. Y esta es una pregunta. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento nos dio un cuestionario para dar a estos centenarios. Y una de las preguntas, fueron muy astutos culturalmente, quienes prepararon el cuestionario. Una de las preguntas era: "¿Cuál es tu ikigai?" Y ellos sabían inmediatamente por qué se despertaban por la mañana. Para esta mujer de 102 años, su "ikigai" era simplemente su tataranieta. Dos mujeres separadas por 101 años y medio de edad. Y yo le pregunté cómo se sentía al tener en brazos a su tataranieta. Y ella echó la cabeza para atrás y me dijo: "se siente como saltar hacia el cielo" Me pareció que era un pensamiento maravilloso.

Mi editor en National Geographic quería que encontrara una "Zona Azul" en América. Y por un tiempo estudiamos las praderas de Minnesota, donde realmente hay una muy alta proporción de centenarios. Pero eso es porque todos los jóvenes se han marchado. (Risas) Por lo tanto, recurrimos a los datos de nuevo. Y encontramos la población de los Estados Unidos con una vida más larga entre de los Adventistas del Séptimo Día que se concentra en y alrededor de Loma Linda, California. Los adventistas son metodistas conservadores. Ellos celebran su día de reposo ("sabbath") desde la puesta del sol del viernes hasta la puesta del sol del sábado. Un "refugio de 24 horas en el tiempo", lo llaman. Y siguen cinco pequeños hábitos que les proporciona una longevidad extraordinaria comparativamente hablando.

Aquí en Estados Unidos, la esperanza de vida para una mujer es de un promedio de 80 años. Pero para una mujer Adventista, su esperanza de vida es de 89. Y la diferencia es aún más pronunciada entre hombres, entre quienes se espera que vivan unos 11 años más que sus homólogos americanos. Ahora, este es un estudio que siguió a unas 70.000 personas durante 30 años. El "Estudio Sterling". Y creo que ilustra perfectamente la premisa de este proyecto de "Zona azules".

Esta es una comunidad heterogénea. Es blanca, negra, hispana, asiática. Lo único que tienen en común son un conjunto de pequeños hábitos de vida que siguen de forma ritual durante la mayoría de sus vidas. Toman su dieta directamente de la Biblia. Génesis: capítulo uno, versículo 26, donde Dios habla acerca de las legumbres y las plantas que producen semillas, y de otra estrofa más acerca de las plantas verdes, lo que falta de manera ostensible es la carne. Se toman este refugio en el tiempo con mucha seriedad.

Durante 24 horas cada semana, no importa lo ocupados que estén, o cuanto estrés tengan en el trabajo, o adonde hay que llevar a los niños dejan todo de lado y se centran en su Dios, en su red social, y, luego, en estrecha relación con su religión están los paseos por la naturaleza. Y el poder que esto tiene no es que se hace de vez en cuando, sino que lo hacen cada semana durante toda la vida. Nada de esto es difícil. Nada de esto cuesta dinero. Los adventistas también tienden a pasar el tiempo con otros adventistas. Por lo tanto, si vas a una fiesta Adventista no verás a la gente bebiendo Jim Beam o haciéndose un porro. En su lugar, estarán hablando de su próximo paseo por la naturaleza intercambiando recetas, y sí, rezando. Pero se influyen mutuamente de manera profunda y apreciable.

Esta es una cultura que ha producido a Ellsworth Wheram. Ellsworth Wheram tiene 97 años de edad. Es multimillonario, sin embargo, cuando un contratista quiso cobrarle 6.000 dólares por construir una cerca le dijo, "Por esa cantidad de dinero me la hago yo mismo". Así que durante los siguientes tres días estuvo apaleando cemento y llevando postes de un lado a otro. Y de forma predecible, tal vez, al cuarto día acabó en el quirófano. Pero no como paciente en la mesa de operaciones; sino como la persona que llevaba a cabo cirugía a corazón abierto. A los 97 años aún realiza 20 operaciones de cirugía a corazón abierto todos los meses.

Ed Rawlings, tiene ahora 103 años, un activo vaquero, que comienza su día con un baño. Y los fines de semana le gusta subirse a la tabla de surf, y producir remolinos de agua.

Y también tenemos a Marge Deton. Marge tiene 104 años. Su nieto vive aquí en las ciudades gemelas. (Minesotta) Ella comienza el día levantando pesas. Monta en bicicleta. Y luego se monta en su Cadillac Seville color ámbar de 1994, y arrasa por la autopista de San Bernardino, donde todavía realiza voluntariado en siete organizaciones diferentes. He estado en 19 expediciones realmente duras. Y probablemente soy la única persona que conoceréis que atravesó el desierto del Sahara en bicicleta sin protección solar. Pero os puedo asegurar, no hay aventura más terrible que ir en el asiento delantero con Marge Deton. "Un extraño es un amigo al que no he conocido todavía!" me decía.

Entonces, ¿cuáles son los denominadores comunes en estas tres culturas? ¿Qué es lo que hacen todos ellos? Y hemos conseguido reducirlos a nueve. De hecho, hemos realizado dos expediciones más a "Zona azules" y estos denominadores comunes siguen siendo ciertos. Y el primero, y estoy a punto de decir una herejía aquí, ninguno de ellos hacen ejercicio, por lo menos en la forma en que concebimos normalmente el ejercicio. En su lugar, organizan sus vidas de tal manera que están obligados a realizar actividad física. Estas mujeres centenarias de Okinawa se sientan y se levantan del suelo normalmente unas 30 o 40 veces al día.

Los Sardos viven en casas verticales, suben y bajan las escaleras. cada vez que van a la tienda, o a la iglesia o a casa de unos amigos es una oportunidad para dar un paseo. No tienen todas las comodidades modernas. No hay un botón que apretar para que te arregle el jardín o haga el trabajo de casa. Si quieren preparar un pastel, lo hacen a mano. Eso es actividad física. Eso quema calorías tanto como correr en la cinta. Y cuando realizan actividad física lo hacen a propósito, en cosas que disfrutan. Suelen caminar, La única manera comprobada de evitar el deterioro cognitivo y todos ellos suelen tener un jardín. Saben cómo configurar su vida de la manera adecuada para tener una actitud positiva.

Cada una de estas culturas dedica tiempo para reducir el ritmo de la vida diaria. Los Sardos rezan. Los Adventistas del Séptimo Día rezan. Los habitantes de Okinawa veneran a sus antepasados. Pero cuando tienes prisa o estás estresado se desencadena algo que se denomina la "respuesta inflamatoria", que se asocia con todo, desde la enfermedad de Alzheimer a la enfermedades cardiovasculares. Cuando te relajas durante 15 minutos al día transformas ese estado inflamatorio en un estado más anti-inflamatorio.

Tienen vocabulario para expresar el sentido de sus vidas, "ikigai" como los habitantes de Okinawa. Saben que los dos años más peligrosos en su vida son los años en que naces, a causa de la mortalidad infantil, y el año que te jubilas. Estas personas tienen un proposito, una finalidad y eso llena de actividad sus vidas, esto les aporta siete años más de esperanza de vida extra.

No hay ninguna dieta de la longevidad. En su lugar, estas personas beben un poco cada día, esto no es difícil de vender a la población estadounidense. (Risas) Suelen tener una dieta basada en verduras. Lo que no significa que no coman carne, pero también muchas alubias y frutos secos. Y tienen estrategias para evitar comer exceso, pequeñas cosas que los apartan de la mesa en el momento adecuado.

Y el fundamento de todo esto es cómo se relacionan. Dan prioridad a sus familias, cuidan de sus hijos y de sus padres ancianos. Suelen pertenecer a una comunidad religiosa, lo que equivale a entre

4 y 14 años más de esperanza de vida si asistes cuatro veces al mes. Y lo más importante es que también pertenecen a la tribu adecuada. O bien nacieron o conscientemente se rodearon de la gente adecuada.

Sabemos por los estudios de Framingham, que si tus tres mejores amigos son obesos existe una probabilidad de un 50 por ciento más de que tú vayas a tener sobrepeso. Así que, si andas con gente malsana eso tendrá un impacto importante tras cierto tiempo. En cambio, si la idea de diversión de tus amigos es hacer ejercicio físico, o jugar a los bolos o al hockey, el ciclismo o la jardinería si tus amigos beben un poco, pero no demasiado, y comen bien, y se relacionan, y son dignos de confianza, eso tendrá un gran impacto a largo plazo.

Las dietas no funcionan. Ninguna dieta en la historia ha funcionado para más del dos por ciento de la población. Los programas de ejercicio por lo general comienzan en enero, y generalmente finalizan en octubre. En lo que respecta a la longevidad no hay una solución a corto plazo en una pastilla o cualquier otra cosa. Pero si lo piensas tus amigos son aventuras a largo plazo, y por lo tanto, quizás la cosa más importante que puedes hacer para añadir más años a tu vida, y vida a tus años. Muchas gracias.

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY IS THE NEW PINK

COMMENT VIVRE POUR AVOIR
PLUS DE 100 ANS

Dan Buettner, 2009

Comment vivre pour avoir plus de 100 ans

DAN BUETTNER

Une étude danoise des jumeaux a montré que seulement 10% de notre espérance de vie, dans des limites biologiques, est déterminée par nos gènes. Les 90% restant sont déterminés par notre mode de vie. Le prémisses des Zones Bleues est donc que si nous pouvons trouver le mode de vie optimal de longévité nous pouvons trouver de facto une formule de longévité.

Mais demandez aux américains quelle est la formule idéale de la longévité, ils ne le sauront sans doute pas. Ils ont probablement entendu parler du régime South Beach ou du régime Atkins. Il y a la pyramide alimentaire de l'USDA (U.S. Department of Agriculture) Il y a ce que Oprah nous dit. Il y a ce que Doctor Oz nous dit.

Le fait est qu'il existe une grande confusion sur ce qui nous aide à vivre mieux et plus longtemps. Devez-vous courir des marathons, ou pratiquer le yoga ? Devez-vous manger de la viande bio, ou du tofu ? Devez-vous prendre des compléments alimentaires ? Qu'en est-il des hormones, ou du resveratrol ? Est-ce que la détermination joue un rôle ? La spiritualité ? Et qu'en est-il de nos interactions sociales ?

Pour acquérir les secrets de la longévité, nous avons fait équipe avec National Geographic, et le National Institute on Aging (Institut National du Vieillissement) afin de trouver les 4 zones démographiquement confirmées, qui sont déterminées géographiquement. Une équipe d'experts s'est rendue sur place pour étudier méthodiquement les habitudes de ces personnes, pour en extraire le condensé interculturel.

Et je vous dirais à la fin de quoi est fait ce condensé. Mais tout d'abord je voudrais briser certains mythes concernant la longévité. Le premier mythe est que, si vous essayez vraiment, vous pouvez vivre jusqu'à 100 ans. C'est faux. Le problème est que seulement une personne sur 5 000 en Amérique vit jusqu'à 100 ans. Vous avez peu de chance de devenir centenaire. Même si en Amérique c'est la tranche démographique qui croît le plus vite, il reste difficile d'atteindre 100 ans. Le problème est que nous ne sommes pas programmés pour la longévité. Nous sommes programmés pour ce que nous appelons le succès procréatif. J'adore ce mot. Il me rappelle mes années de lycée.

Les biologistes parlent de succès procréatif pour désigner l'âge auquel vous avez des enfants et puis une autre génération ; l'âge auquel vos enfants ont des enfants. Après cela, l'effet de l'évolution se dissipe entièrement. Que vous soyez un mammifère, un rat ou un éléphant, ou un être humain, au final c'est pareil. Donc pour être centenaire, non seulement vous devez avoir un très bon mode de vie, mais aussi gagner à la loterie génétique.

Le second mythe est qu'il existe des traitements capables de ralentir, d'inverser ou même de stopper le vieillissement. C'est faux. Si vous y réfléchissez, il y a 36,000 choses qui nous vieillissent. Privez votre cerveau d'oxygène seulement quelques minutes, les cellules cérébrales meurent, elles ne reviennent jamais. Jouez au tennis trop intensément détruit le cartilage de vos genoux, le cartilage ne revient jamais. Nos artères peuvent se boucher. Notre cerveau peut souffrir de sclérose en plaque, et nous pouvons souffrir de la maladie d'Alzheimer. Il y a énormément de choses qui peuvent se dégrader.

Nos corps contiennent 35 milliards de cellules. On dirait une dette nationale. (rires) Ces cellules se renouvellent d'elles-mêmes une fois tous les huit ans. Et chaque fois qu'elles se renouvellent il y a des dégâts. Et ces dégâts se développent. Ils se développent de manière exponentielle. C'est un peu comme au temps où nous possédions tous des albums des Beatles ou des Eagles et que nous les copions sur des cassettes audio, et que nous laissions nos amis copier cette cassette, en peu de temps, de génération en génération, la cassette devenait inaudible. Et bien la même chose arrive à nos cellules. C'est pourquoi un homme de 65 ans a un taux de vieillissement environ 125 fois plus élevé qu'un enfant de 12 ans.

Alors, si vous ne pouvez rien faire pour ralentir ou arrêter votre vieillissement, qu'est-ce que je fais là ? En fait, les experts en la matière nous disent que la capacité du corps humain, mon corps, votre corps, est d'environ 90 ans, un peu plus pour les femmes. Mais dans ce pays, l'espérance de vie n'est que de 78 ans. Donc quelque part en chemin nous laissons environ 12 bonnes années en route. Nous pourrions profiter de ces années. Et la recherche montre que ces années seraient exemptes de maladies chroniques, de maladies cardiaques, de cancer et de diabète.

Nous pensons que le meilleur moyen de retrouver ces années perdues est d'observer à travers le monde les cultures qui en bénéficient vraiment, les régions où le taux de centenaires est dix fois plus élevé que chez nous, les régions où l'espérance de vie est supérieure de douze ans, où le taux de mortalité des 40-60 ans est une fraction de ce qu'il est dans ce pays.

Nous avons trouvé notre première Zone Bleue à environ 200 km de la côte italienne, en Sardaigne. Pas l'île entière, qui compte environ 1,4 millions d'habitants, mais seulement dans les hautes terres, dans la Province de Nuoro. C'est dans cette région que les hommes vivent le plus longtemps, avec environ 10 fois plus de centenaires qu'en Amérique. Et non seulement les gens y atteignent 100 ans, mais ils le font avec une grande vigueur. Des endroits où des hommes de 102 ans continuent d'aller travailler à vélo, coupent du bois, et battent un homme 60 ans plus jeune qu'eux. (rires)

Leur histoire remonte au temps de Jésus Christ. C'était en fait une culture isolée de l'Âge de Bronze. À cause d'une terre infertile ils sont pour la plupart bergers, ce qui occasionne une activité physique modérée et régulière. Leur régime alimentaire est principalement constitué de végétaux, et leur nourriture doit pouvoir être emportée dans les champs. Ils mangent un pain au blé complet sans levain appelé *notamusa* et fait de blé dur, du fromage provenant d'animaux nourris à l'herbe qui contient donc beaucoup d'acides gras oméga-3 au lieu des oméga-6 provenant des animaux nourris au maïs, et un vin trois fois plus riche en polyphénols qu'aucun autre vin dans le monde. Il s'appelle le Cannonau.

Mais je crois que la vraie clé réside plus dans leur manière de s'organiser socialement. Et un des éléments qui ressort le plus de la société sardaïnoise est la façon dont ils traitent les personnes âgées. Avez-vous remarqué qu'ici en Amérique, l'équité sociale atteint son maximum à environ 24 ans ? Observez les publicités. Ici en Sardaigne, plus vous êtes vieux plus vous bénéficiez d'équité, plus vous êtes reconnu pour votre sagesse. Si vous allez dans les bars en Sardaigne, vous ne verrez pas de calendriers avec des maillots de bain, mais le calendrier du centenaire du mois.

Au bout du compte, ce n'est pas seulement bénéfique pour vos parents âgés, de les garder auprès de leur famille ; cela représente une espérance de vie d'environ 4 à 6 années de plus, la recherche montre que c'est aussi bénéfique pour les enfants de ces familles, qui ont un taux de mortalité et de maladie inférieur. Cela s'appelle l'effet grand-mère.

Nous avons trouvé notre deuxième Zone Bleue de l'autre côté de la planète, à environ 1,300 km au sud de Tokyo, sur l'archipel d'Okinawa. Okinawa est en fait composé de 161 petites îles. Et dans la partie Nord de l'île principale, il y a l'épicentre mondiale de la longévité. C'est un endroit où vivent les femmes les plus âgées au monde. C'est un endroit où les gens ont la plus longue espérance de vie du monde sans invalidité. Ils ont ce que nous souhaitons. Ils vivent longtemps, et ont tendance à mourir durant leur sommeil, très rapidement, et souvent, je peux le dire, après avoir fait l'amour.

Ils vivent environ sept bonnes années de plus que l'américain moyen. Cinq fois plus de centenaires qu'en Amérique. Cinq fois moins de cancer du colon et du sein, qui sont de grands tueurs en Amérique. Et six fois moins de maladies cardiovasculaires. Et ces chiffres suggèrent que cette culture a quelque chose à nous apprendre. Que font-ils ? A nouveau, un régime à base de végétaux, composé de légumes très colorés. Et ils mangent huit fois plus de tofu que les américains.

Leur façon de manger est encore plus révélatrice que ce qu'ils mangent. Ils ont tout un tas de petite stratagèmes pour éviter de trop manger, ce qui est un problème important en Amérique comme vous le savez. Nous avons observé quelques uns de ces stratagèmes : les assiettes sont de plus en plus petites, donc ils mangent moins de calories à chaque plat. Au lieu de servir les plats à table en famille, où vous manger sans y penser tout en parlant, ils servent dans la cuisine, rangent la nourriture, puis amènent les assiettes à table.

Ils ont également un adage vieux de 3,000 ans, qui me semble être le meilleur régime de tous les temps. Il a été inventé par Confucius. Et il est connu sous le nom du régime Hara, Hachi, Bu. Ce sont quelques mots qu'ils prononcent avant leur repas pour se rappeler d'arrêter de manger quand leur estomac est plein à 80%. Il faut environ une demi-heure pour que cette sensation d'être plein passe de votre estomac à votre cerveau. Se rappeler de s'arrêter à 80% empêche justement de le faire.

Et, comme en Sardaigne, Okinawa a quelques principes sociaux que nous pouvons associer à la longévité. Nous savons que le fait d'être isolé tue. Il y a 15 ans un américain moyen avait trois bons amis. Nous en sommes à un et demi. Si vous vous aviez été suffisamment chanceux pour être né à Okinawa, vous seriez né en faisant parti d'un système où vous avez automatiquement une demi-douzaine d'amis avec qui vous traversez la vie. Ils appellent ça un Moai. Si vous faites parti d'un Moai, vous devez partager le butin si vous rencontrez la chance, et s'il vous arrive malheur, un enfant tombe malade, un parent meurt, vous trouvez toujours quelqu'un pour vous soutenir. Ce Moai-ci, ces cinq femmes, sont ensemble depuis 97 ans. Leur âge moyen est de 102 ans.

Habituellement en Amérique nous divisons notre vie adulte en deux parties. Il y a notre vie de travail, durant laquelle nous sommes productifs. Et, un jour, boum, on part à la retraite. Et cela évoque de s'assoupir dans un fauteuil confortable, de descendre en Arizona pour jouer au golf. A Okinawa il n'y a même pas de mot pour dire "partir à la retraite". A la place il y a un mot qui donne un sens à toute votre vie, ce mot, "ikigai". Traduit de manière hasardeuse, cela signifie "la raison pour laquelle vous vous levez le matin".

L'ikigai de ce karatéka de 102 ans est d'aller toujours plus loin dans cet art martial. Pour ce pêcheur centenaire c'était de continuer à attraper du poisson trois fois par semaine pour sa famille. C'est un point important. L'institut sur le vieillissement nous a donné un questionnaire à remplir par ces centenaires. Et une des questions, ils étaient culturellement très habiles, ceux qui ont mis au point le questionnaire. Une des questions était : "Quel est votre ikigai ?". Ils savaient tout de suite pourquoi ils se levaient le matin. L'ikigai de cette femme de 102 ans était simplement son arrière-arrière-arrière petite-fille. Deux filles séparées par 101 années et demi. Je lui ai demandé ce que ça faisait de

porter une arrière-arrière-arrière petite-fille. Elle s'est adossée et a répondu, "Ça fait comme bondir au paradis". J'ai trouvé que c'était une merveilleuse pensée.

Mon éditeur à National Geographic voulait que je trouve la Zone Bleue de l'Amérique. Pendant un certain temps nous avons cherché dans les prairies du Minnesota, où il y a vraiment une forte proportion de centenaires. Mais c'est parce que tous les jeunes sont partis.(rires) Nous avons donc réexaminer les données. Et nous avons trouvé la population qui vit le plus longtemps en Amérique. parmi l'Église Adventiste du Septième Jour qui se trouve à Loma Linda en Californie et dans ses environs. Les adventistes sont des méthodistes conservateurs. Ils célèbrent leur sabbat du coucher du soleil le vendredi au coucher du soleil le samedi. "Un sanctuaire de 24 heures dans le temps", l'appellent-ils. Et ils suivent cinq petits préceptes qui leur assurent une longévité extraordinairement relativement parlant.

En Amérique, l'espérance de vie d'une femme est de 80 ans. Mais une femme adventiste a une espérance de vie de 89 ans. Et c'est encore plus important parmi les hommes, qui vivent 11 ans de plus que leurs congénères américains. C'est une étude qui a suivi environ 70,000 personnes sur 30 ans. L'étude Sterling. Et je crois qu'elle illustre très bien la condition première du projet Zone Bleue.

C'est une communauté hétérogène. Blanche, noire, hispanique, asiatique. Ils n'ont en commun qu'un ensemble de petits préceptes sur leur mode de vie qu'ils suivent de manière rituelle durant pratiquement toute leur vie. Leur régime alimentaire est directement tiré dans la Bible. Genèse : Chapitre 1 verset 29, lorsque Dieu parle de légumes et de graines et dans une autre strophe à propos des plantes vertes, la viande est ostensiblement absente. Ils prennent le sabbat très au sérieux.

Chaque semaine pendant 24 heures, qu'ils soient très occupés, très stressés au travail ou qu'ils aient besoin d'emmener leur enfants quelque part ils arrêtent tout et se consacrent à leur Dieu, leur réseau social, puis, intégrés à la religion aux promenades dans la nature. Le pouvoir en cela n'est pas que c'est occasionnel, mais que c'est hebdomadaire durant toute la vie. Rien de ceci n'est dur, rien ne coûte quoi que ce soit. Les adventistes ont aussi tendance à rester entre eux. Donc si vous vous rendez à une soirée adventiste vous ne verrez personne se saouler au whisky ou rouler un joint. Au lieu de ça ils discutent de leur promenades, ils échangent des recettes, et oui, ils prient. Ils s'influencent entre eux de façon profonde et mesurable.

C'est une culture qui a vu naître Ellsworth Wheram. Ellsworth Wheram a 97 ans. Il est multimillionnaire, mais quand un entrepreneur demanda 6,000 \$ pour construire une clôture, il répondit : "pour cette somme je le ferais moi-même". Il a donc passé trois jours à pelleter du ciment, et à trainer des poteaux. Et peut-être de façon prévisible, le quatrième jour il a fini dans une salle d'opération. Ce n'était pas l'homme allongé sur la table ; mais celui qui opérait à cœur ouvert. A 97 ans il fait encore 20 opérations à cœur ouvert par mois.

Ed Rawlings, 103 ans maintenant, un cowboy actif, commence sa journée en nageant. Certains week-end il aime prendre sa planche, pour aller surfer sur les vagues.

Puis il y a Marge Deton. Marge a 104 ans. Son petit-fils vit à ici Twin City, Minnesota. Elle commence sa journée en soulevant des altères. Elle fait du vélo. Puis elle prend sa Cadillac Seville couleur marron orangé de 1994, et conduit à toute allure sur l'autoroute de San Bernardino, ville où elle est toujours volontaire dans sept organisations différentes. J'ai participé à 19 expéditions extrêmes. Je suis probablement la seule personne que vous rencontrerez qui ai traversé à vélo le désert du Sahara sans crème solaire. Mais croyez-moi, il n'y a pas d'aventure plus angoissante que d'être à la

place du mort avec Marge Deton au volant. "Un étranger est un ami que je n'ai pas encore rencontré !" m'a-t-elle dit.

Donc, quels sont les dénominateurs communs de ces trois cultures ? Quelles sont les choses qu'ils font tous ? Nous avons réussi à les réduire au nombre de neuf. Depuis nous avons fait deux autres expéditions Zone Bleue et ces dénominateurs communs restent vérifiés. Le premier, et je vais dire une hérésie, aucun ne fait d'exercice, tel que ce que nous appelons faire de l'exercice. Au lieu de ça, ils organisent leurs vies de manière à faire constamment une activité physique. Ces femmes centenaires d'Okinawa se lèvent et se baissent, elles s'assoient au sol, 30 ou 40 fois par jour.

Les Sardes habitent des maisons verticales, ils montent et descendent les escaliers. Chaque trajet jusqu'au magasin, ou à l'église ou chez un ami est l'occasion de marcher. Ils n'ont pas de commodités. Il n'y a pas de bouton sur lequel appuyer pour s'occuper du jardin ou faire le ménage. S'ils veulent mélanger un gâteau, ils le font à la main. C'est de l'activité physique. Ça brûle autant de calories que le tapis de course. Quand ils font intentionnellement une activité physique, c'est pour y prendre du plaisir. Ils marchent, ce qui est le seul moyen prouvé pour empêcher un déclin cognitif, et ils ont tous un jardin. Ils savent comment s'organiser de la bonne façon pour atteindre les meilleures perspectives.

Toutes ses cultures prennent le temps de ralentir. Les Sardes prient, les adventistes prient. A Okinawa, ils vénèrent leurs ancêtres. Mais lorsque vous êtes pressé ou stressé se déclenche, ce que nous appelons une réponse inflammatoire, qui est associée à tout, d'Alzheimer aux maladies cardiovasculaires. Quand vous ralentissez 15 minutes par jour vous modifiez cet état inflammatoire en un état anti-inflammatoire.

Ils ont des mots qui les inspirent, *ikigai*, comme à Okinawa. Les deux années les plus dangereuses de votre vie sont l'année de votre naissance, à cause de la mortalité infantile, et l'année de votre retraite. Ces gens connaissent leur motivation, ils gèrent leur vie autour, et cela vaut sept années de vie en plus.

Il n'existe pas de régime de longévité. Mais ces gens boivent un petit peu chaque jour, ce qui n'est pas dur à vendre aux Américains. (Rires) Leur régime est essentiellement constitué de végétaux. La viande n'est pas exclue, mais beaucoup de haricots et de fruits secs. Et ils ont des stratégies qui empêchent de trop manger, des astuces qui les font sortir de table au bon moment.

Et la base de tout est la façon dont ils connectent. Leurs familles passent avant tout, ils prennent soin de leurs enfants et des plus âgés. Ils font partie de communautés confessionnelles, ce qui vaut entre 4 et 14 années de vie en plus si vous le faites quatre fois par mois. Mais ce qui est le plus important c'est qu'ils appartiennent à la bonne tribu. Soit ils y sont nés soit ils se sont délibérément entourés des bonnes personnes.

Nous savons des études Framingham que si vos 3 meilleurs amis sont obèses vous avez 50% de chance d'être en sur-poids. Si vous passez du temps avec des personnes dont le mode de vie est malsain ça aura un impact certain à travers les années. En revanche, si pour se distraire vos amis préfèrent l'activité physique ; jouer au bowling, au hockey, faire du vélo ou jardiner, si vos amis boivent parfois, mais avec modération, s'ils mangent sainement, s'ils sont engagés et si vous avez une relation de confiance, ça aura un énorme impact au fur et à mesure des années.

Les régimes ne marchent pas. A travers l'histoire du monde aucun régime n'a jamais marché pour plus de 2% de la population. Les programmes de fitness ont tendance à commencer en Janvier; pour se terminer en Octobre. Quant il s'agit de longévité, il n'y a pas de solution rapide à court terme dans une pilule ou quoi que ce soit d'autre. Si vous y réfléchissez l'amitié est une aventure à long terme, et sans doute ce que vous pouvez faire de plus important pour ajouter des années à votre vie, et de la vie à vos années. Merci beaucoup. (Applaudissements)

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

**GREY
IS THE NEW
PINK**

COME VIVERE PER ESSERE 100+

Dan Buettner, 2009

Come vivere per essere 100+

DAN BUETTNER

Uno studio sui gemelli, chiamato il "Danish Twin Study", ha stabilito che solo circa il 10% della durata media della vita di una persona entro certi limiti biologici, è determinato dai nostri geni. L'altro 90% è determinato dal nostro stile di vita. Da qui l'assunto delle Zone Blu: se possiamo trovare lo stile di vita ottimale per la longevità potremmo sostanzialmente avere la formula della longevità.

Se però chiediamo all'Americano medio quale sia la formula ottimale per una lunga vita, probabilmente non saprà rispondere. Avrà probabilmente sentito parlare della dieta South Beach o della dieta Atkins. Abbiamo la piramide del cibo formulata dall'USDA (Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti). Conosciamo quello che ci dice Oprah. Sappiamo quello che ci dice il Doctor Oz.

Il problema è che esiste molta confusione attorno a cosa davvero ci aiuti a vivere meglio e più a lungo. Dovremmo correre maratone o fare un po' di yoga? Dovremmo mangiare carni organiche o dovremmo mangiare tofu? E per quanto riguarda gli integratori, dovremmo farne uso? E cosa dire degli ormoni o del resveratrolo? E avere uno scopo nella vita può influenzarne la durata? E la spiritualità? E il modo in cui socializziamo?

Bene, il nostro approccio nella ricerca della lunga vita è stato di collaborare con il National Geographic, e con l'Istituto Nazionale per lo studio dell'invecchiamento per identificare le quattro aree demograficamente confermate come più longeve all'interno del contesto geografico. E quindi recarci in quelle zone con un team di esperti per analizzare esattamente e con metodo cosa fanno queste persone, per ricavarne un distillato di saggezza universale.

E al termine di questa conferenza lo farò conoscere anche a voi. Ma prima vorrei sfatare alcuni miti comuni attorno alla longevità. E il primo mito è che se ti impegni davvero tanto puoi vivere fino a 100 anni. Sbagliato. Il problema è che solo una persona su 5,000 in America diventa centenaria. Le vostre possibilità sono davvero basse. Anche se l'aspettativa di vita si sta alzando rapidamente in America è comunque difficile raggiungere i 100 anni. Il problema è che non siamo programmati per la longevità. Siamo invece programmati per qualcosa che si chiama "successo procreativo". Amo questa parola. Mi ricorda i miei giorni al college.

I biologi descrivono il successo procreativo come l'età in cui si generano figli e poi la generazione successiva, quando i figli hanno a loro volta dei figli. Dopodiché l'effetto dell'evoluzione sparisce completamente. Se sei un mammifero, se sei un ratto o un elefante oppure un umano, alla fine è la stessa storia. Perciò, per arrivare a 100 anni, non devi aver avuto solamente un ottimo stile di vita, ma devi anche aver vinto la lotteria genetica.

Il secondo mito è che esistono trattamenti che possono rallentare, far regredire o perfino arrestare l'avanzamento dell'età. Sbagliato. Se ci pensate, ci sono 99 cose che ci possono far invecchiare. Provate a privare il vostro cervello dell'ossigeno per qualche minuto, le cellule cerebrali non raggiunte dall'ossigeno muoiono e non verranno rimpiazzate. Provate a giocare a tennis senza risparmiare né voi né le vostre ginocchia, rovinare pure le cartilagini, e le cartilagini rimarranno rovinare per sempre. Le nostre arterie si possono ostruire. Il nostro cervello può essere attaccato dalla placca, e ci possiamo prendere l'Alzheimer. Semplicemente c'è un'infinità di cose che possono andar storte.

Il nostro corpo è costituito da 35 trilioni di cellule, trilioni con la T maiuscola. Parliamo di cifre di magnitudine simile al nostro debito nazionale. (risate) Queste cellule vengono sostituite una volta ogni otto anni. Ed ogni volta che avviene questo ricambio si causa qualche danno. E i danni cominciano a sommarsi. E la somma è esponenziale. E' un po' come quando avevamo tutti i dischi dei Beatles o degli Eagles e ne facevamo copie sulle cassette a nastro, che poi facevamo copiare ai nostri amici, e molto presto, di copia in copia la qualità del nastro andava scemando. Ebbene, lo stesso succede alle nostre cellule. Ecco perché una persona di 65 anni invecchia a una velocità di circa 125 volte maggiore di quanto accade a un ragazzo di 12 anni.

Dunque, se non si può fare niente per rallentare o arrestare l'invecchiamento, per quale ragione mi trovo qui? Bene, il punto è che la scienza ci dice che la capacità del corpo umano, del mio, del vostro, è di vivere per circa 90 anni, un po' di più per le donne. Ma l'aspettativa di vita in questo paese è di soli 78 anni. Quindi da qualche parte lungo il cammino ci siamo persi ben 12 anni. Ma questi sono anni che possiamo recuperare. E la ricerca ci dimostra che sarebbero anni esenti in buona parte da patologie croniche, problemi cardiaci, tumori e diabete.

Noi pensiamo che il modo migliore per riprenderci questi anni mancanti sia di guardare a quelle culture nel nostro mondo che stanno oggi riuscendo in questo intento, aree in cui la gente arriva all'età di 100 anni 10 volte più frequentemente di quanto capiti da noi, aree in cui l'aspettativa di vita aumenta di una dozzina di anni, e il tasso di mortalità tra le persone di mezz'età è una piccola parte di quello del nostro paese.

Abbiamo trovato la prima zona blu a circa 125 miglia dalla costa italiana, nell'isola della Sardegna. E non nell'intera isola, la cui popolazione si aggira sui 1,4 milioni di abitanti, ma solo in una zona montuosa che si trova nella provincia di Nuoro. Qui ci sono gli uomini che vivono più a lungo, e il numero di centenari è di circa 10 volte maggiore dei centenari che abbiamo in America. Questo è un luogo dove non solamente le persone arrivano a 100 anni, ma ci arrivano conservando uno straordinario vigore. Luoghi in cui persone di 102 anni vanno ancora al lavoro in bicicletta, tagliano legna, e possono competere con gente più giovane di 60 anni. (risate)

La loro storia risale ai tempi di Gesù. E' di fatto una cultura dell'età del bronzo che è rimasta isolata. Dato che lì la terra non è fertile si sono dedicati per la maggior parte alla pastorizia, lavoro che comporta un'attività fisica regolare e di bassa intensità. La loro dieta è in prevalenza basata sui prodotti delle piante, arricchita di cibo che possono portar con sé nei campi. Hanno inventato un pane non lievitato di frumento integrale chiamato 'notamusica' e fatto di grano duro, un tipo di formaggio derivato dal latte di animali allevati a pascolo cosicché il formaggio ha un alto contenuto di grassi acidi Omega 3 invece degli Omega 6 derivati da animali alimentati con il mais, e un tipo di vino che ha un livello tre volte maggiore di polifenoli di qualsiasi altro vino al mondo. Si chiama Cannonau.

Ma il vero segreto penso risieda nel modo in cui organizzano la loro società. E uno degli aspetti più salienti della società sarda è come trattano gli anziani. Vi siete mai accorti che qui in America l'uguaglianza sociale sembra raggiunga il suo massimo intorno ai 24 anni? Basta dare un'occhiata alla pubblicità. Qui in Sardegna, più vecchio diventi più uguaglianza ottieni, e più sei apprezzato per la saggezza. Andate nei bar in Sardegna, e invece di trovare appeso il calendario con i nuovi costumi da bagno trovi il calendario con il centenario del mese.

E questo, come si capisce, non solo è una buona cosa per i propri genitori che stanno invecchiando per farli sentire vicini alla famiglia; questo fa sì che l'aspettativa di vita cresca di

quattro-sei anni, la ricerca dimostra che fa anche bene ai figli di queste famiglie, dato che dimostrano un minor tasso di mortalità e di malattie. Questo è quello che chiamiamo 'effetto nonna'.

La seconda Zona Blu che abbiamo scoperto si trova dall'altra parte del pianeta, a circa 800 miglia a sud di Tokyo, nell'arcipelago di Okinawa. Okinawa è di fatto composta da 161 piccole isole. E nella parte settentrionale dell'isola principale, troviamo il 'ground zero' della longevità mondiale. Qui si trova la popolazione femminile più anziana. E' il luogo con la maggiore aspettativa di vita esente da malattie invalidanti a livello mondiale. Loro hanno quello che stiamo cercando. Queste persone vivono a lungo, e tendono a morire nel loro letto, in modo rapido, e spesso, ve lo posso confermare, dopo aver avuto un rapporto sessuale.

Vivono circa sette buoni anni in più dell'Americano medio. Hanno il quintuplo dei centenari americani. Un quinto del tasso di tumori del colon e del seno, che mietono molte vittime qui in America. E un sesto del tasso di malattie cardiovascolari. E il fatto che questa cultura ha raggiunto questi numeri ci suggerisce chiaramente che hanno qualcosa da insegnarci. Che cosa fanno? Di nuovo, una dieta a base di prodotti ortofrutticoli, ricca di ortaggi multicolori. E mangiano otto volte più tofu degli Americani.

E la cosa più importante è come mangiano. Adottano tante piccole strategie che impediscono gli eccessi, cosa che costituisce un grande problema da noi, come ben sappiamo. Queste sono alcune delle strategie che abbiamo osservato: usano piatti più piccoli, così assumono meno calorie ad ogni pasto. Invece di servire grandi porzioni a tavola, dove non si fa caso a quanto si ingurgita mentre si parla, si servono da sé, mettono via il cibo, e poi portano la loro porzione a tavola.

Hanno anche un vecchio adagio di circa 3000 anni, che credo sia il più grande suggerimento dietetico mai inventato. Fu ideato da Confucio. Questa dieta è conosciuta con il nome di Hara, Hatchi, Bu. Si tratta semplicemente di un piccolo detto che recitano prima di mangiare che ricorda loro di smettere di mangiare quando il loro stomaco è pieno all'80 per cento. Ci vuole circa mezz'ora perché il senso di sazietà arrivi dallo stomaco al cervello. E ricordarsi di fermarsi una volta raggiunto l'80 per cento ci aiuta a trattenerci dall'eccedere.

Ma, come per la Sardegna, Okinawa possiede alcune strutture sociali che riteniamo abbiano un impatto sulla longevità. Noi sappiamo che l'isolamento uccide. Quindici anni fa l'Americano medio aveva tre buoni amici. Ora siamo arrivati ad uno e mezzo. Se hai avuto la fortuna di nascere a Okinawa sei cresciuto in un sistema in cui ti ritrovi automaticamente una mezza dozzina di amici che ti faranno compagnia per tutta la vita. Lo chiamano Moai. E se tu stai in un Moai ci si aspetta che condividi con loro il profitto se hai avuto fortuna, mentre se le cose ti vanno male, tuo figlio si ammala, un tuo genitore muore, c'è sempre qualcuno pronto a sostenerti. In questo moai in particolare, ci sono cinque signore che sono state insieme per 97 anni. La loro età media è di 102 anni.

In America tendiamo a suddividere la nostra vita di adulti in due parti. Abbiamo la vita lavorativa, in cui siamo produttivi. E un giorno, all'improvviso, andiamo in pensione. E di solito questo voleva dire relegarsi alla poltrona o andare in Arizona a giocare a golf. Nella lingua di Okinawa non esiste nemmeno una parola che significhi pensionamento. C'è invece una parola che permea tutta la tua vita, e questa parola è 'ikigai'. Tradotto approssimativamente vuol dire "la ragione per cui ti svegli ogni mattina".

Per questo maestro 102enne di karate, il suo ikigai era proseguire a praticare la sua arte marziale. Per questo pescatore di 100 anniera continuare a pescare per la sua famiglia tre volte a settimana. Ed ecco la domanda. L'Istituto Nazionale per lo studio sull'invecchiamento ci ha dato un questionario da distribuire ai vari centenari. E una delle domande (molto astute, culturalmente, le persone che lo hanno preparato). Una delle domande era 'Qual è il tuo ikigai?' E tutti sapevano dire immediatamente quale fosse il loro scopo al risveglio. Per questa donna di 102 anni, il suo ikigai era semplicemente la sua pro-pro-pro-pronipote. Due ragazze separate da un'età di 101 anni e mezzo. E poi le ho chiesto come si sentisse a tenere in braccio la sua pro-pro-pro-pronipotina. E lei reclinò il capo e disse 'E' come stare in paradiso'. Ho pensato che fosse un'immagine bellissima.

Il mio editore alla National Geographic voleva che io trovassi la Zona Blu americana. E per un po' abbiamo dato un'occhiata alle praterie del Minnesota, dove effettivamente c'è un'alta proporzione di centenari. Ma la ragione è che tutti i giovani sono andati via. (risate) E allora siamo riandati ad analizzare i dati. E abbiamo trovato la popolazione più longeva d'America tra gli Avventisti del Settimo Giorno concentrati dalle parti di Loma Linda, in California. Gli Avventisti sono dei Metodisti conservatori. Celebrano la loro festività sabbatica dal tramonto di venerdì al tramonto di domenica. Lo chiamano 'un santuario della durata di 24 ore'. E seguono cinque piccole abitudini che procurano loro una straordinaria longevità relativamente parlando.

Qui in America l'aspettativa di vita per la donna media è di 80 anni. Ma per una donna Avventista si arriva agli 89 anni. E la differenza è ancora più pronunciata tra gli uomini, che hanno un'aspettativa di 11 anni in più dell'uomo Americano medio. Ora, si tratta di uno studio che ha seguito circa 70000 individui per 30 anni. Lo studio Sterling. E credo che illustri in modo eccellente la premessa a questo progetto delle Zone Blu.

Questa è una comunità eterogenea. E' bianca, nera, ispanica, asiatica. L'unica cosa che hanno in comune è un insieme di piccolissime abitudini di vita che seguono in modo rituale per la maggior parte della vita. Traggono la loro dieta direttamente dalla Bibbia. Genesi, Capitolo uno, versetto 29, in cui Dio parla di legumi e di semi, e in un altro paragrafo di piante verdi, e non si parla mai di carne. Loro prendono la loro festività molto sul serio.

Per 24 ore ogni settimana, non importa quanto siano occupati, quanto siano stressati al lavoro, dove debbano portare i loro figli, cessano tutte le loro attività e si concentrano sul loro Dio, sulla loro rete sociale e poi, uniti nella religione vanno a fare passeggiate in mezzo alla natura. E la forza di questa cosa è che non lo fanno occasionalmente, bensì ogni settimana per tutta la vita. Non è una cosa difficile da fare. Non costa denaro. Gli Avventisti di solito frequentano altri Avventisti. Quindi se andate ad un party di Avventistinon vedrete gente scolarsi un Jim Beam o arrotolarsi una sigaretta. Invece li sentirete parlare della loro prossima passeggiata nella natura, scambiarsi ricette e, sì, pregare. Ma essi si influenzano l'un l'altro in modi profondi e misurabili

Questa è la cultura che ha generato Ellsworth Wheram. Ellsworth Wheram ha 97 anni. E' un multimilionario, eppure, quando una ditta gli ha chiesto 6000 dollari per costruire uno steccato, ha detto "Per tutto quel denaro piuttosto me lo costruisco da solo". E così nei tre giorni seguenti si è messo a miscelare cemento, e a portare paletti in giro. E, come forse ci si poteva aspettare, il quarto giorno è finito in sala chirurgica. Ma non al posto di quello steso sul tavolo operatorio; era quello che eseguiva l'operazione a cuore aperto. A 97 anni ancora esegue 20 interventi a cuore aperto ogni mese.

Ed Rawlings, 103 anni, è un attivo mandriano e comincia le sue giornate con una nuotata. E nei fine settimana prende il suo equipaggiamento e va a praticare sci nautico.

E poi c'è Marge Deton. Marge ha 104 anni. Suo nipote vive da queste parti, nelle Twin Cities. Marge comincia la sua giornata sollevando pesi. Va in bicicletta. E poi si mette alla guida della sua Cadillac Seville color bronzo del 1994, e sfreccia sulla superstrada per San Bernardino, dove lavora come volontaria per diverse organizzazioni. Ho partecipato a 19 spedizioni molto toste, sono forse l'unica persona che mai incontrerete che abbia pedalato attraverso il deserto del Sahara senza protezione solare. Ma voglio dirvi che non c'è avventura più impegnativa che andare a tavoletta in macchina con Marge Deton. "Uno sconosciuto non è che un amico che ancora non ho incontrato" mi ha detto una volta.

Dunque, quali sono i denominatori comuni in queste tre culture? Quali sono le cose che tutti loro fanno abitualmente? Noi le abbiamo ridotte a nove. Infatti da allora abbiamo effettuato altre due spedizioni nelle Zone Blu e possiamo confermare la validità di questi denominatori comuni. E il primo tra questi, e sto per dire un'eresia, è che nessuna di queste persone fa esercizio fisico, almeno come noi lo intendiamo. In effetti, tutte loro impostano la loro vita in modo tale da dover sempre svolgere attività fisica. Queste centenarie di Okinawa si alzano e si abbassano, siedono sul pavimento, 30 o 40 volte al giorno.

I Sardi abitano in case a sviluppo verticale, e vanno su e giù per le scale. Ogni volta che si deve andare al negozio, in chiesa o a casa di amici è un'occasione per una passeggiata. Non dispongono di comodità. Non possono premere un bottone per fare i lavori di casa o del giardino. Se vogliono preparare un dolce, devono farlo a mano. Questa è tutta attività fisica, che brucia calorie allo stesso modo di un tapis roulant. Quando invece intendono proprio svolgere attività fisica, allora fanno le cose che gli procurano piacere. Di solito fanno passeggiate, il solo modo certo di evitare il declino cognitivo, e quasi tutti fanno giardinaggio. Sanno come strutturare la loro vita nel modo giusto per ottenere il perfetto equilibrio.

Ognuna di queste culture si prende delle pause. I Sardi pregano. Gli Avventisti del Settimo Giorno pregano. Gli abitanti di Okinawa venerano i loro antenati. Ma se vai di fretta o sei stressato ciò genera qualcosa chiamata risposta infiammatoria, che viene associata a malattie che vanno dall'Alzheimer a quelle cardiovascolari. Se rallenti la tua giornata per 15 minuti riesci a trasformare lo stato infiammatorio in stato anti infiammatorio.

Hanno creato un vocabolario per rappresentare il senso dello scopo, 'ikigai', come dicono a Okinawa. Sapete, i due anni più pericolosi della nostra vita sono quello della nascita, per via della mortalità infantile, e l'anno in cui si va in pensione. Queste persone conoscono il senso del loro scopo, e lo mettono in pratica nella loro vita, e questo si trasforma in circa sette anni di aspettativa di vita in più.

Non esiste una dieta per la longevità. Al contrario, queste persone bevono qualche sorso di bevande alcoliche ogni giorno, e non è difficile convincere gli Americani a fare altrettanto. (risate) Essi tendono ad avere una dieta basata sui prodotti dell'orto. Non vuol dire che non mangino carne, ma fanno largo uso di legumi e frutta secca. E hanno delle strategie che li aiutano a non eccedere nel cibo, piccoli trucchi che li allontanano dalla tavola al momento giusto.

Ma la cosa fondamentale è il modo in cui stabiliscono relazioni interpersonali. Mettono al primo posto la loro famiglia, si prendono cura dei bambini e dei genitori anziani. Di solito appartengono a

una comunità con un forte credo religioso, il che si traduce dai 4 ai 14anni in più di aspettativa di vita se si frequenta regolarmente il luogo di culto. E la cosa più importante è che fanno parte della tribù giusta. Hanno avuto la fortuna di nascere tra la gente giusta, oppure se ne sono circondati consapevolmente durante la vita.

Sappiamo dagli studi di Framingham che se i tuoi tre migliori amici sono obesi avrai il 50 per cento delle possibilità di diventarlo tu stesso. Perciò, se ti intratterrai con gente non sana ciò avrà un notevole impatto sulla tua vita. Se, invece, l'idea di ricreazione dei tuoi amici è fare attività fisica, praticare il bowling, o giocare a hockey, andare in bicicletta o fare del giardinaggio, se i tuoi amici bevono solo un po' d'alcol, ma non in modo eccessivo, e si sanno alimentare bene, e hanno uno scopo, e danno e meritano fiducia, tutto questo avrà un enorme impatto nel lungo termine.

Le diete non funzionano. Nessuna dieta nella storia del mondo ha mai funzionato per più del due per cento della popolazione. Di solito i programmi di attività fisica iniziano in gennaio e durano fino ad ottobre. Quando si parla di longevità non ci sono soluzioni rapide concentrate in una pillola o in qualche altra cosa. Ma se ci pensate, i vostri amici rappresentano delle occasioni d'avventura a lungo termine e quindi, forse, trovare amici è la cosa più sensata da fare per aggiungere più anni alla vostra vita e vita ai vostri anni. Grazie a tutti.

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY IS THE NEW PINK

100歳以上の生き方

Dan Buettner, 2009

100歳以上の生き方

DAN BUETTNER

呼ばれる研究によれば 生物学的限界内で 平均的なヒトが生きる寿命の わずか10% だけが遺伝的に決まるそうです 残りの90%は生活習慣によって決まります ブルーゾーン（長寿地域）の前提はこうです：もし我々が 長寿に最適な生活習慣を 発見できれば、長生きの処方箋を 見つけたことになる

しかし、普通のアメリカ人に長寿の秘訣は何だと 訊ねても、たぶん答えられないでしょう たぶんサウスビーチダイエットやアトキンスダイエットは聞いたことがある USDA食物ピラミッドもある オプラ・ウィンフリーが何か言ってる ドクター・オズも何か言っている

要するに、長生きのために本当に何が良いか 皆悩んでいるのです マラソンやヨガをすべきなのか？ オーガニックミートや 豆腐を食べるべきなのか？ サプリメントというやつは摂るべきなのか？ ホルモンや抗酸化物質は？ 目的になっているのか？ 精神世界は？ 世間付き合いは？

長寿を発見するのための我々の方法は ナショナルジオグラフィック誌、および 国立老化研究所とチームを組み 地理的に限定された、人口統計的に（長寿が）確認されている 4地域の調査を行うことでした そして専門家チームを派遣し その人々の行動を系統的に調査し 文化を超えた要素を抜き出しました

その結果が何だったかは最後にお話します しかしまず、長寿に関するよくある俗説の 正体を暴きましょう 最初は「一生懸命努力すれば 100歳まで生きられるか」です 間違いです アメリカ人5000人のうち、1人だけしか 100歳まで生きられません チャンスはとても少ない 最も成長しているアメリカの人口層を取っても なかなか100歳まではとどかない 問題は 我々は長寿に設計されていない、ということです 我々は「次世代生産型」に 設計されています 大学時代を思い出させてくれる 私の好きな言葉です

生物学者のいう「次世代生産型」とは あなたが子供を持つ年齢のことで 更に次の世代、あなたの子どもが更に子供を持つ年齢のことで す それから先は、進化の効果は 全くなくなってしまう 哺乳類なら、ネズミでも 象でも、人間でも、その間の何かでも、話は同じです 100歳まで生きるなら、よき生活習慣と共に 遺伝的なくじびきに当たるだけの 幸運が必要なのです

二つ目の俗説は「加齢を遅らせる、逆転させる、あるいは 止める治療法がある」というものです 間違いです 考えてみれば、老化する方法はいくらでもあります 数分間あなたの脳から酸素を奪えば 脳細胞が死に、元へは戻りません テニスをしすぎれば膝の軟骨が傷み 元には戻りません 動脈は詰まる 脳にはモノが溜まる するとアルツハイマー病になる 悪くなる理由はいくらかでもあります

人体には35兆の細胞があり 1 兆（Trillion）のTです 国債で出てくる単位です（笑）これらの細胞は8年に一度は入れ替わっていますそして入れ替わるたびに いくらかダメージを受ける ダメージは蓄積され 指数関数的に増えていきます ちょうど昔われわれが持っていた ビートルズやイーグルスのアルバムを カセットテープにコピーして 友人にそのテープを

コピーさせると テープが世代を下ると、すぐに ひどい音になるようなものです 細胞でも同じことが起きます だから65歳の人間は 12歳の人間の 125倍の速さで 老いてゆくのです

それでもし、我々が加齢を遅らせたり 止めたりできないのだとしたら 私はここで何をしていますでしょうか？ 実際のところはどうかというと 科学的に言えば、ヒトの体の 私や、あなたの体の寿命は 約90年です 女性はもう少し長い しかしこの国の平均余命は わずか78歳です つまり我々はどこかで 12年分を置き忘れているのです これは本来あるべき年月で、研究によれば、その多くは、心疾患、がん、糖尿病といった慢性疾患がない場合の期間になります

この失った年月を取り戻す為には 実際に世界で長寿を 享受している地域、我々よりも10倍も多くの人々が 100歳以上まで生きる地域や 平均余命があと12年ほど 長い地域や 中年の死亡率がこの国より非常に小さい場所 を 見てみるべきだと思います

最初のブルーゾーンは、イタリアの海岸から200kmほど 離れた場所、サルディーニャ島にありました 島全体ではありません 島には140万人が居ますが スオロ県という高地地帯だけがそうでした この地方では男性の方が長寿で アメリカの10倍の100歳以上の人間が居ます しかもここでは、単に100歳以上であるだけでなく 彼らは非常に活動的です 102歳の老人がバイクで仕事にでかけ 薪割りをし、60歳も若い相手を負かすほどです (笑)

歴史はキリストの時代にまで遡ります 青銅器時代の文化が温存されています 土地があまりに不毛なため 殆どが羊飼いをしていた 規則正しい、低強度の肉体活動をする ことになりました 食事は殆どが植物性で それに山に持っていけるような食物が目立ちます つまり notamusica というデュラム小麦で作った 非発酵の全粒小麦パンと トウモロコシで飼育された家畜の オメガ6脂肪酸でなく、草で飼育された動物の オメガ3脂肪酸を多く含むチーズ、それに 世界で知られているどのワインよりも 3倍のポリフェノールを含むワインで Cannonauと呼ばれています

しかし本当の秘密は、むしろ 彼らが社会を形成する方法にあると思います そしてサルディーニャの社会のもっとも目立った要素は 老人に対する扱いです ここアメリカでは社会的な価値は 24歳でピークになりますね？ 広告をご覧ください サルディーニャでは歳をとるにつれて 人の価値が高まり その知恵でより賞賛されるのです サルディーニャでバーに行くと スポーツイラストレイテッドの水着カレンダーではなく 「今月の100歳者」のカレンダーがあるのです

年老いた両親が家族の近くに いることで 4年から6年分、寿命が伸びるのですが、これはその家族の子供にもよいことだと判明しており、 その子どもたちの死亡率と疾病罹患率がより低くなります 祖母効果と呼ばれています

二つ目のブルーゾーンは 地球の反対側 東京から南へ1200km 沖縄群島にあります 沖縄は 161の小島からなります その本島の北部は 世界一の長寿地域です 世界で最高齢の女性人口が見られます 疾患無しで、世界で最長寿の人々が住んでいます まさに私たちが望むものです 長い時間を生き、眠っている間に さっ、と他界します それもなんと、しばしばセックスの後なんです

平均的なアメリカ人より7年ほど長生きし 100歳以上の人口はアメリカの5倍 それはアメリカでは大きな死因である 大腸がんと乳がんの発生率は5分の1です 心血管病の発生率は6分の1です これだけ多くの長寿者がいる文化だということは そこに学ぶべきものがあることを強く示唆しています どんな生活をしているのか？ またしても植物性中心の食生活でいろいろな色の野菜がたくさん入っています そしてアメリカ人の8倍の量の 豆腐を食べます

何を食べるかよりもどう食べるかがさらに重要で 彼らはこまごまとした 過食防止の方法を持っています アメリカではその過食が大問題です 観察された方法のいくつかは： 小さな皿で食べることで、毎回の食事でのカロリー摂取が控えめになっている ファミリースタイルの食卓でしゃべりながら考えなしに食べ続けるのではなく カウンターで食事を皿にとり 食卓まで持ってきます

彼らには3000年前からの古い格言があり 今までで最高の食に関する提案だと思います 孔子の言葉です それは「腹八分」食事法と言われています 食事の前にそれを簡単に唱えます 満腹の20%手前で食べるのを止める、ということです 満腹感が腹部から脳に伝わるには 30分かかります そして80%で止めることを思い出すことで 満腹になることを防いでいるのです

しかしサルディーニヤと同様に、沖縄にも長寿と関連した いくつかの社会構造があります 孤独は死への早道です 15年前、平均的なアメリカ人には親友が3人いました 現在は1.5人になっています 幸運にも沖縄で生まれたならば それは生涯を通じて付き合える 6人の友達を持てる社会に 生まれたということです 「模合(もあい)」というものがあります 模合に入ると 順番に一定の金額を受け取り 状況が悪い時や 子どもが病気の時、親が死んだ時などには いつも助けになってくれる誰かがいることになります この模合の場合、この5人の女性は 97年間、一緒にいます 平均年齢は102歳です

アメリカでは、典型的には 大人の人生は二期に分けられます 仕事の時代があり その間は生産的です そしてある日、ボン、と引退します そして典型的には 安楽椅子に座るか アリゾナにゴルフをしに行きます 沖縄の言語には「引退」という 単語さえありません 代わりに人生すべてを含める単語 「生き甲斐」があります 大ざっぱに訳すると、それは「翌日覚めるための理由」ということです

この102歳の空手の道士の場合 彼の生き甲斐は空手道を発展させることです この100歳の漁師にとって 生き甲斐は家族のために週3回、魚を獲ってくることです ここで質問です 国立老化研究所は、私たちに 100歳者向けのアンケートを用意しました 質問の一つは -- アンケートを作った人たちは 文化的な洞察力に富んでいて -- 「あなたの生き甲斐はなんですか？」というものでした 長寿者たちはすぐに翌朝起きる理由を考えだしました この102歳の女性の場合、彼女の生き甲斐は 彼女の曾曾曾孫だと言いました その少女とは歳が101歳半、離れています 私は彼女に曾曾曾孫を持つのは どんな気分かと尋ねました 彼女は答えました 「そりゃ天に昇りそうさー」素晴らしい考えだと思いました

ナショナルジオグラフィック誌の編集者は アメリカでもブルーゾーンを見つけて欲しいと言いました そこでミネソタの大草原をしばらく探し 非常に高い率で100歳以上の人がいる場所を見つけた しかしそれは若い人がいなくなったからでした (笑) そこで我々はデータを調べました アメリカの最長寿の人口は セブンスデイドベンチストに多く カリフォルニア州のロマリンド周辺に集まっているのを発見しました アドベンチストは保守的メソジストです 彼らは安息日として 金曜の日没から土曜日の日没を定めています 「24時間の聖域」

と彼らは呼んでいます 彼らは五つの小さな習慣に従い それが彼らに、他と比較した場合 破格の長寿をもたらしています

ここアメリカでは、平均的な女性の 平均余命は80歳です しかしアドベンチストの女性では 平均余命は89歳です そして男性ではその差はさらに顕著で 標準的なアメリカ人男性より 約11年も長生きします さて、これは30年間にわたって 7万人をフォローした研究です 信頼できる研究です これはブルーゾーン計画の根拠を 見事に示しています

ここは多民族の社会で 白人、黒人、ヒスパニック、アジア系もいます 彼らに共通しているのは、いくつかの種類の 細かい生活習慣を皆、生涯を通じて 儀式的に行っていることです 彼らは聖書にある食事法をそのまま実践しています 創世記第1章第26節 主が豆と種についてお話しになり 緑色植物についてのいくつかの節では 明示的に肉が省略されています 彼らはこの神聖な時間を厳格に守ります

毎週の24時間、どんなに忙しくとも、仕事でどんなにストレスがあろうとも、子どもが遊びたがっても、彼らは全てを止めて神と対峙し、社会生活にいそしみ、それから信仰と直結した 野外散歩を行うのです これがすごいのは、ただ時々に行われるのではなく 毎週、生涯にわたって行われることです どれも難しいことではなく、お金もかかりません アドベンチストはまた、他のアドベンチストと付き合うものです だからアドベンチストのパーティへ行っても パーボンをぶ飲みしたり、いかがわしいところへ行ったりはしません 彼らは次の野外散歩について語り 料理法を交換し、そして祈るのです しかし彼らは互いに、深く、測定可能な方法で影響しあっています

これがエルスワーズワラムを生んだ文化です 彼は97歳です 彼は大富豪ですが 土木業者が垣根を作るのに 6千ドルいると言えば「そういう出費については、私は自分でやるよ」と言うのです そしてそれから3日間、彼はセメントをこね 柱を立てて回るのです そしてご想像の通り、4日目には 彼は手術室にいることになりました しかし手術台上に載っているわけではなく 彼自身が心臓外科手術を行っているのです 97歳にして、毎月20例の心臓外科手術をまだ行っているのです

エドローリングスは現在103歳の 現役のカウボーイで、朝は水泳から始めます 週末には水上スキーで 水しぶきをあげるのです

そしてマージディートン 104歳です 彼女の孫は実はここツインシティに住んでいます 彼女は一日を重量挙げから始めます 自転車にも乗ります そしてルートビア色の 1994年型 キャデラックセビルに乗り サンベルナーディノ 道路を突っ走って いくつかの組織へボランティアをしに行くのです 私は手ごわい冒険を19回やりました 私はたぶん、日焼け止めなしに 自転車でサハラ砂漠を横断した 唯一の人間です でもそれでも、マージディートンと一緒にぶっ飛ばすくらい きつい冒険はありません 「知らない人なんて会ったことがないわ」と彼女は言います

それで、これら3つの文化の 共通項はなんでしょうか？ 彼らが皆やっていることはなんでしょう？ 我々はそれを9つに集約しました 実際はその後さらに2つのブルーゾーン調査を行い 共通項はそこでも一致しました まず最初は これには異論をつぶやきたいのですが誰も運動を、つまり我々が 考えるような運動をしていません 代わりに、彼らの生活が 常に肉体活動を要求するようになっています ああ100歳になる沖縄の女性達は 色々な場所に行き、毎日30回も40回も 立ったり座ったりします

サルディーニャの人たちは上下構造の家に住み、階段を登り下りします 店に行ったり、教会に行ったり、友達の家に行ったり、全てが歩きになります 便利な道具はないのです 庭仕事や家事をやってくれる押しボタンはありません ケーキの生地を作りたければ、自分の手で混ぜます これも肉体活動です それで一度ランニングマシンに乗るくらいのカロリーを消費するのです 意識的に運動する時には楽しんでます 彼らはよく歩きますし それはボケを予防できる唯一証明された行為です 庭いじりもたくさんやります いい身体に見えるためにやるべき正しい方法を知っているのです

これらのどの文化にも、くつろぐ時間があります サルディーニャ人は祈ります セブンスデイアドベンチストも祈ります 沖縄人は先祖を祀っています しかし急いでいたり、ストレスがあると それが炎症反応と呼ばれるものの引き金になり それはアルツハイマー病から心血管病まで あらゆる病気と関連しています 一日15分の休憩があると 炎症状態をもっと非炎症的な状態にすることができます

彼らには皆、目的の感覚に関する言葉、つまり 沖縄の「生き甲斐」のような用語があります 人生の最も危険な時期は 乳児死亡のある乳児期と 引退した年です 長寿地域の人々は人生の意味を知っており それにより活動的な人生を過ごし、それがプラス7年分の 長寿になるのです

長生きのダイエットはありません 代わりに毎日少しだけ酒を飲みます アメリカ人のきつい酒じゃないですよ (笑) 植物性の食生活です 肉を食べないのではなく、豆や木の実を沢山食べるのです 彼らには過食を避ける方法があり ちょうどいい時に食卓から離れるよう仕向けています

そしてこれらすべての基礎は、彼らの人間関係にあります 家族を第一に考え 子供や老人の世話をします 信頼に基づいた共同体がありそこでの習慣を毎月4回続けるだけで 4年から14年分の 長寿の効果があります そして最大の利点は 彼らがちょうどいい種族に属していることです 生まれた時から きちんとした人達に囲まれているのです

フラミンガム研究によって 親友3人が肥満なら 自分が体重過多になる可能性が5割多いことが知られています つまり不健康な人達に囲まれていると 長期的には測定可能な影響が出てくるとことです 代わりに、もしあなたの友人の余暇が ボーリングやホッケーや、自転車や庭いじりのような 肉体活動であれば、また 彼らがわざわざばかりは酒を飲むが、飲みすぎないなら、そして正しく食事し、付き合い、互いに信頼があれば 長期的にはそれが最大の影響を生むのです

ダイエットは役に立ちません 世界のどんな歴史でも 人口の2% 以上には効果がありません 運動プログラムはだいたい1月に始まり10月には終わります 長寿に関して言えば 飲み薬やその他の短期的な解決方法は 存在しないのです しかしそれについて考えれば あなたの友人こそが、長期的な冒険で、だからこそ、おそらくそれが、あなたの人生にもっと歳を加え、そしてその歳にもっと意味を加える 最良の方法なのです どうもありがとう

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY IS THE NEW PINK

JAK ŻYĆ BYĆ 100+

Dan Buettner, 2009

Jak żyć być 100+

DAN BUETTNER

Badania przeprowadzone na grupie jednojajowych bliźnięt wykazały, że tylko 10 procent przeciętnej długości życia zależy od naszych genów. Pozostałe 90 procent zależy od sposobu w jaki żyjemy. Badając Niebieskie Strefy, założyliśmy, że jeżeli znajdziemy optymalny sposób na długie życie odkryjemy tym samym przepis na długowieczność.

Jeżeli spytacie przeciętnego Amerykanina o przepis na długowieczność, prawdopodobnie nie uzyskacie odpowiedzi. Słyszeli coś o Diecie South Beach, lub o Diecie Atkinsa. Słyszeli o Piramidzie Zdrowego Żywienia. Wiedzą to, co im mówi Oprah. Oglądają The Dr. Oz Show.

Ale w gruncie rzeczy nie jest do końca jasne co jest czynnikiem, który pozytywnie wpływa na długość naszego życia. Powinniśmy biegać maratony czy też uprawiać jogę? Jeść ekologiczne mięso czy raczej tofu ? Czy powinniśmy łykać dodatkowe witaminy i minerały ? A co z hormonami albo resweratolem ? A co z celami, jakie sobie wyznaczamy w życiu ? Duchowość ? Stosunki towarzyskie ?

Naszym sposobem na zbadanie długowieczności było wraz z National Geographic oraz Narodowym Instytutem Starości, określenie czterech demograficznie potwierdzonych stref które można zlokalizować geograficznie. Pojechaliliśmy tam z zespołem ekspertów i krok po kroku sprawdziliśmy, jakie zwyczaje łączą te społeczności żeby znaleźć dla nich wspólny mianownik.

Na koniec mojego wykładu powiem wam co to jest. Ale najpierw obalmy kilka mitów długowieczności. Pierwszy z nich to twierdzenie, że jeżeli bardzo się chce, można żyć 100 lat. Niestety nie. Tylko jedna na 5000 osób w Ameryce dożyje setki. Wasze szanse są więc bardzo niewielkie. Nawet przy tak szybkim przyroście demograficznym w Ameryce, trudno dożyć 100 lat. Problem w tym, że nie jesteśmy zaprogramowani na długowieczność. Zostaliśmy zaprogramowani na sukces rozrodczy. Ładnie to brzmi. Przypominają mi studenckie lata.

Z biologicznego punktu widzenia oznacza to wiek, w którym ma się dzieci plus wiek następnego pokolenia, kiedy to twoje dzieci mają dzieci. Z ewolucyjnego punktu widzenia, po osiągnięciu tego wieku przestajesz mieć znaczenie. Czy jesteś ssakiem, czy szcurem, słońiem, człowiekiem - nie ma znaczenia. Więc żeby dożyć 100 lat, nie tylko musisz prowadzić odpowiedni styl życia ale także wygrać na genetycznej loterii.

Drugim mitem jest przeświadczenie, że są sposoby które spowalniają proces starzenia, odwracają go a nawet całkowicie powstrzymują. Niestety nie. Jeżeli się dobrze zastanowić, znajdziemy 99 czynników, które nas postarzają. Odetnijmy dopływ tlenu na kilka minut, a komórki w mózgu obumierają i już się nie odtwarzają. Graj zbyt długo w tenisa, a chrząstki w twoich stawach zostaną bezpowrotnie uszkodzone. Nasze tętnice mogą się zatkać, w mózgu odłożą się blaszki starcze i zachorujemy na Alzheimera. Po prostu zbyt wiele rzeczy może pójść źle.

Nasze ciała mają 35 bilionów komórek. Bilionów przez duże "B". To prawie jak dług narodowy. (Śmiech) Te komórki odnawiają się co osiem lat, za każdym razem z pewnym błędem. I ten błąd się potęguje. Potęguje się wykładniczo. To trochę jak za dawnych lat, kiedy to każdy z nas miał kasety The Beatles czy Eagles, przegrywaliśmy te kasety i za każdym razem jakość tej kasety była coraz gorsza i wcześniej czy później nie dało się jej już słuchać. Mniej więcej to samo dzieje się z naszymi komórkami. Dlatego przeciętny 65-latek starzeje się 125 razy szybciej niż dwunastolatek.

W takim razie skoro nic nie może powstrzymać naszego starzenia, co ja tutaj robię ? Faktem jest, że dzisiejsza nauka stwierdza, iż wiek do jakiego ludzkie ciało jest przystosowane, moje, wasze, to około 90 lat. Trochę więcej w przypadku kobiet. Jednak oczekiwana długość trwania życia w tym kraju to tylko 78 lat. Więc gdzieś po drodze tracimy 12 lat. Lat, które moglibyśmy przeżyć. Badania wskazują, że byłyby to lata bez przewlekłych chorób, chorób serca, raka czy cukrzycy.

Najlepszym sposobem aby odzyskać te lata to przyjrzeć się tym miejscom na świecie gdzie tak się właśnie dzieje, miejscom gdzie liczba stulatków jest dziesięciokrotnie powyżej średniej, miejscom gdzie oczekiwana długość trwania życia jest o 12 lat większa a śmiertelność wśród ludzi w średnim wieku jest ułamkiem tej w naszym kraju.

Na pierwszą Niebieską Strefę natknęliśmy się 200 km od wybrzeża Włoch, na Sardynii. Nie na całej wyspie, na której mieszka 1,4 miliona ludzi ale jedynie w górach, dokładniej w prowincji Nuoro. W tym miejscu mężczyźni żyją najdłużej. Mieszka tam 10 razy więcej stulatków niż w Ameryce. I ludzie ci nie tylko dożywają stu lat ale i dożywają ich w pełni sił. 102-latkowie dojeżdżają na rowerach do pracy, rąbią drewno i potrafią położyć na rękę 60 lat młodszych od nich. (Śmiech)

Historia tej społeczności sięga początków Chrześcijaństwa. Właściwie wyodrębniła się już w Epoce Brązu. Ta wyspa jest tak nieurodzajna, że jej mieszkańcy zajmują się głównie hodowlą owiec, zajęcie regularne ale o małym natężeniu wysiłku. Ich dieta jest w większości jarska, z naciskiem na żywność, którą można zabrać na pole. Pieką prażony chleb razowy z twardej pszenicy, nazywany notamusica, oraz wyrabiają ser z mleka zwierząt z wolnego wypasu, ser bogaty w kwasy Omega-3, zamiast kwasów Omega-6 które występują w serze z mleka zwierząt karmionych kukurydzą, piją także wino, w którym poziom polifenoli jest trzykrotnie wyższy niż w jakimkolwiek innym winie na świecie. Wino to nazywa się Cannonau.

Myślę jednak, że sekret leży w sposobie organizacji tej społeczności. Najistotniejszym elementem tej Sardyńskiej społeczności jest to w jaki sposób traktuje się starszych. Czy zwróciliście uwagę na to, że w Ameryce szczyt ważności społecznej osiąga się w wieku 24 lat ? Spójrzcie na reklamy. Na Sardynii im jesteś starszy tym bardziej cię szanują, szanują twoją mądrość. W barze na Sardynii, na ścianie zamiast kalendarza z dziewczynami w bikini, jest kalendarz ze stulatkami miesiąca.

Jak się okazuje, to że twoi starzejący się rodzice mieszkają razem z całą rodziną daje im dodatkowe 6 lat życia. Dodatkowo badania wykazują, że jest to także dobre dla dzieci w takich rodzinach, zmniejsza się śmiertelność i zachorowalność. Jest to tak zwany efekt babci.

Drugą Niebieską Strefę odkryliśmy po drugiej stronie planety. Około 1300 km na południe od Tokio, na wyspie Okinawa. Archipelag Okinawa to właściwie 161 wysp. W północnej części największej z nich, leży źródło sekretu długowieczności. Jest to miejsce gdzie mieszkają najstarsze kobiety na świecie. Miejsce gdzie ludzie żyją najdłużej na świecie bez chorób. Mają to czego szukaliśmy. Żyją długo, umierają we śnie, szybko, i często po tym jak uprawiają seks.

Żyją średnio siedem lat dłużej niż przeciętny Amerykanin. Jest tam pięć razy więcej stulatków niż w Ameryce. Pięć razy mniej przypadków raka jelita i raka piersi, jednej z głównych przyczyn śmierci w Ameryce. 6 razy mniej chorób serca. Faktem jest, że z takich osiągnięć możemy się czegoś nauczyć. Co takiego robią ? Dieta jarska, pełna kolorowych warzyw. Jedzą też osiem razy więcej tofu niż Amerykanie.

Ważniejsze od tego co jedzą, jest to jak jedzą. Mają swoje sposoby aby się nie przejadać, co jest dużym problemem w Ameryce. Oto jakie sposoby podpatrzyliśmy : jedzą z małych talerzy, więc mają tendencję do spożywania mniejszej ilości kalorii podczas pojedynczego posiłku. Zamiast jeść przy suto zastawionym stole, gdzie je się bezmyślnie podczas rozmowy, nakładają sobie przy ladzie, resztę zostawiając, i dopiero wtedy idą do stołu.

Mają też 3000-letnie powiedzenie, które, jak uważam, jest najlepszą radą dietetyczną jaką słyszałem. Wymyślił je Konfucusz. To powiedzenie brzmi: "Hara, Hatchi, Bu". Powiedzonko powtarzane przed każdym posiłkiem, przypominające aby przestać jeść gdy wypełni się żołądek w 80 procentach. Upłynie pół godziny zanim uczucie sytości dotrze z naszego żołądka do mózgu. Pamiętając aby przestać jeść gdy żołądek jest w 80% pusty, powstrzymujemy sygnał nadejścia sytości.

Tak jak na Sardyni, układ społeczny na Okinawie jest nierozdzielnie związany z długowiecznością. Wiemy że samotność zabija. 15 lat temu przeciętny Amerykanin miał 3 przyjaciół. Teraz ma ich średnio półtora. Jeżeli miałeś szczęście urodzić się na Okinawie, urodziłeś się w społeczności gdzie automatycznie masz 6 przyjaciół z którymi przechodzisz przez całe życie. Nazywa się to Moai. I jeżeli jesteś w Moai dzielisz się swoimi sukcesami, ale także porażkami, jeśli dzieci chorują, rodzice umierają - ty masz zawsze kogoś z kim możesz się tym podzielić. To konkretne Moai to te pięć starszych par, które znają się od 97 lat. Mają średnio 102 lata.

Zazwyczaj w Ameryce dzielimy swoje życie na dwa etapy. Etap pracy, gdzie jesteśmy produktywni. Aż pewnego dnia, przechodzimy na emeryturę. I zazwyczaj chodzi tu o emeryturę na bujanym fotelu albo graniu w golfa w Arizonie. W języku mieszkańców Okinawy nie ma nawet słowa określającego emeryturę. Zamiast tego mają słowo które jest z nimi całe życie Tym słowem jest "Ikgai". W luźnym tłumaczeniu to określenie na powód, dla którego codziennie rano wstają z łóżka.

Dla tego 102 letniego mistrza karate jego Ikgai to dalsze doskonalenie sztuki walki. Dla tego stuletniego rybaka tym powodem jest łowienie ryb dla rodziny, trzy razy w tygodniu. I to jest kluczowe pytanie. Narodowy Instytut Starzenia przygotował nam kwestionariusz dla tych stulatków. I jedno z pytań, które przygotowujący umieścili w kwestionariuszu było szczególnie trafne. Tym pytaniem było : Co jest twoim "Ikgai". Stulatkowie natychmiast odpowiadali dlaczego wstają rano z łóżka. Dla tej 102 latki, "Ikgai" to po prostu jej pra-pra-pra-prawnuczka. Kobieta i dziecko, które dzieli 101 i pół roku. I kiedy zapytałem jej jakie to uczucie trzymać pra-pra-pra-prawnuczkę. Po prostu odpowiedziała, "To jak znaleźć się przez chwilę w niebie" Pomyślałem, że to musi być wspaniałe.

Mój redaktor z National Geographic chciał, abym znalazł Niebieską Strefę w Ameryce. Przez chwilę myśleliśmy, że jest taka w Minesocie, gdzie jest największy odsetek stulatków. Ale tylko dlatego, że wszyscy młodzi wyjechali. (Śmiech) Więc przestudiowaliśmy dane jeszcze raz. Najdłużej żyjących Amerykanów znaleźliśmy wśród Adwentystów Dnia Siódmego w miejscowości Loma Linda w Kalifornii. Adwentyści są konserwatywnym odłamem Metodystów. Przestrzegają szabasu od zachodu słońca w piątek, do zachodu słońca w sobotę. Nazywają to "Świątą Dobą". Przestrzegają pięciu zasad które relatywnie rzecz biorąc zapewniają im nadzwyczajną długowieczność.

W Ameryce przeciętna oczekiwana długość trwania życia kobiet to 80 lat. Ale dla Adwentystek oczekiwana długość trwania życia to 89 lat. A ta różnica jest jeszcze większa wśród mężczyzn, dla których oczekiwana długość trwania życia jest o 11 lat dłuższa niż przeciętnie w

Ameryce. Oto wyniki badań które przeprowadzono na około 70 000 ludzi przez 30 lat. Solidne badania. Obrazujące według mnie założenia stojące u podstaw badań nad Niebieskimi Strefami.

Jest to bardzo zróżnicowana społeczność. Biali, Czarni, Latynosi, Azjaci. Jedyne co ich łączy to właśnie zestaw pewnych wspólnych nawyków które są wręcz rytuałami na całe życie. Wskazówki diety czerpią z Biblii. Księga Rodzaju, rozdział 1, wers 26, gdzie Bóg mówi o warzywach i nasionach, i jeszcze z jedna strofa o warzywach, nie wspomina raczej o mięsie. Świętą Dobę traktują niezwykle poważnie.

Każdego tygodnia przez jedną dobę, nieważne jak bardzo byliby zajęci, zestresowanie pracą, zajęci dziećmi, rzucają wszystko i skupiają się na Bogu, swojej społeczności, a także na nierozzerwalnie związanymi z tym spacerami na świeżym powietrzu. I najważniejsze nie jest to, że robią tak od czasu do czasu ale regularnie raz w tygodniu przez całe swoje życie. To nie jest ani trudne ani kosztowne. Adwentyści spędzają też dużo czasu w swoim gronie. Więc będąc u nich na przyjęciu, nie widzisz raczej ludzi żłopiających alkohol albo palących skręty. Zazwyczaj rozmawiają gdzie się wybrać na spacer, wymieniają się przepisami, i oczywiście modlą się. Ale wpływ jaki na siebie wywierają jest głęboki i wymierny.

Jest to społeczność która wydała Ellswortha Wherama. Ellsworth Wheram ma 97 lat. Jest multimilionerem, ale gdy dowiedział się że płot ma kosztować 6000 dolarów, pomyślał : "Za te pieniądze to wolę zrobić go samemu". Więc przez trzy dni mieszał cement, i targał ogrodzenie. I jak można się było domyśleć, czwartego dnia skończył na sali operacyjnej. Ale nie jako pacjent, tylko jako lekarz prowadzący operację na otwartym sercu. Mając 97 lat ciągle robi 20 operacji na otwartym sercu miesięcznie.

Ed Rawlings, 103 lata, aktywny kowboj, zaczyna dzień do basenu. A w weekendy zakłada narty wodne i tnie wodę.

No i Marge Deton. Marge ma 104 lata. Jej wnuk nawet mieszka tutaj. Marge zaczyna każdy dzień od podnoszenia ciężarków. Jeździ na rowerze a potem wsiada w swój ciemno beżowy Cadillac Seville z 1994 roku, i pruje autostradą do San Bernardino, gdzie jest wolontariuszem w 7 różnych organizacjach. Byłem na 19 na prawdę ciężkich wyprawach. Jestem prawdopodobnie jedyną osobą jaką spotkaliście, która przejechała na rowerze przez Saharę nie używając kremu przeciwsłonecznego. Ale przyznam się szczerze, że nie ma bardziej wyczerpującej przygody niż szalona jazda z Marge Deton. "Obcy to przyjaciel którego jeszcze nie poznałam" zwykła mawiać.

Co w takim razie jest wspólnego dla tych trzech zbadanych społeczności? Co takiego robią ? Sprowadza się to do 9 punktów. Właściwie zbadaliśmy od tego czasu jeszcze dwie Niebieskie Strefy ale wnioski dla nich są takie same. Po pierwsze, choć może to zabrzmieć jak herezja, żadna z tych społeczności specjalnie nie ćwiczy fizycznie, przynajmniej nie w taki sposób jak o tym zwykliśmy myśleć. Całe ich życie opiera się jednak na ciągłej aktywności fizycznej. Te stuletnie kobiety z Okinawy, wstają i siadają na podłodze, 30 do 40 razy dziennie.

Sardyńcy żyją w wielopiętrowych domach, chodzą więc po schodach. Każde wyjście do sklepu, kościoła albo do znajomych to okazja do spaceru. Nie mają specjalnych udogodnień. Nikt za nich nie pracuje w polu ani nie sprząta w domu. Jak robią ciasto, robią wszystko ręcznie. To są właśnie ich ćwiczenia. Zużywają kalorie tak samo jakby ćwiczyli na siłowni. Więc zasadniczo każdy wysiłek to coś co sprawia im przyjemność. Mają w zwyczaju chodzić, a to jedyny sposób aby powstrzymać zanik

sił, no i wszyscy mają ogrody. Wiedzą jak sobie uporządkować życie więc mają odpowiedni światopogląd.

Każda z tych społeczności znajduje czas aby się wyciszyć. Sardyńcy modlą się, tak jak i Adwentyści. Mieszkańcy Okinawy oddają szacunek przodkom. Kiedy się śpieszysz albo jesteś zestresowany, uruchamia się tak zwana reakcja zapalna, z którą może się wiązać wiele schorzeń, począwszy od Alzheimera, a na chorobach serca skończywszy. Zwolnij na 15 minut dziennie, a ten stan zapalny zmieni się w stan przeciwzapalny.

Społeczności te mają słownictwo związane z celem w życiu, "Ikigai" jak mówią mieszkający na Okinawie. Dwa najbardziej niebezpieczne lata w twoim życiu to pierwszy rok życia, uwzględniając śmiertelność niemowląt, i rok, w którym przechodzisz na emeryturę. Ci ludzie, wiedzą po co żyją i są ciągle aktywni. A to daje dodatkowe 7 lat do oczekiwanej długości trwania życia.

Nie ma diety na długowieczność. Ale wszyscy ci długowieczni ludzie, jedzą i piją z umiarem, czego nie można powiedzieć o Amerykanach. (Śmiech) Zazwyczaj są jaroszami. To nie znaczy, że nie jedzą wcale mięsa, ale jedzą dużo warzyw strączkowych i orzechów. Oraz mają swoje sposoby aby się nie objadać. Sposoby, które wyganiają ich od stołu w odpowiednim momencie.

Ale podstawą jest to w jaki sposób są ze sobą związani. Najważniejsza jest rodzina, opieka na dziećmi i starzejącymi się rodzicami. Wszystkie to społeczności są głęboko wierzące, co dają nam od 4 do 14 dodatkowych lat oczekiwanej długości trwania życia, jeżeli praktykujesz 4 razy w miesiącu. Ale najważniejsze jest aby należeć do odpowiedniej społeczności. Albo urodzili się w niej albo świadomie do niej przystąpili.

Znamy badania z Framingham, jeżeli troje twoich przyjaciół ma nadwagę, jest o 50% bardziej prawdopodobne, że ty też będziesz miał nadwagę. Więc jeśli przebywasz z ludźmi, którzy żyją niezdrowo, może to mieć znaczący wpływ na dłuższą metę. Jeśli sposobem na spędzanie wolnego czasu twoich przyjaciół jest gra w kręgle, hokej, jazda na rowerze czy uprawianie ogrodu, jeśli piją z umiarem, odpowiednio jedzą, są zameźni, żonaci, godni zaufania i ufni, to ma to wielki wpływ na twoje życie w dłuższej perspektywie.

Diety nie działają. Żadna dieta w historii świata nie działała na więcej niż 2% populacji. Ćwiczenia fizyczne zaczynamy zazwyczaj w styczniu, a dajemy sobie spokój w październiku. Jeżeli mówimy o długowieczności nie ma krótkoterminowego rozwiązania w postaci pigułki ani żadnego innego. Ale jeśli o tym pomyślisz to właśnie twoi przyjaciele są takim długoterminowym i być może najważniejszym sposobem na przedłużenie twojego życia. Dziękuję za uwagę.

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)



WELTKULTUREN
MUSEUM

GREY
IS THE NEW
PINK

КАК ЖИТЬ ДО 100

Dan Buettner, 2009

Как жить до 100

ДЭН БУЭТНЕР

Согласно т.н. датскому исследованию близнецов, от генов зависит лишь 10% продолжительности жизни, в определенных биологических пределах. Оставшиеся 90% зависят от образа жизни. Предпосылка наших "Голубых Зон" такова: если мы найдем оптимальный образ жизни для долголетия, мы можем открыть реально действующую формулу долголетия.

Если спросить среднестатистического американца, в чем состоит формула долголетия, он вряд ли сможет ответить. Он слышал только что-то о модных диетах, типа диета «Южного пляжа» или диета Аткинса. Имеется известная пирамида питания от Министерства сельского хозяйства США. Имеются советы телешоу Опра [Винфри], советы от Доктора Оз.

На самом же деле, слишком много неразберихи относительно того, что же в реальности может продлить здоровую жизнь. Следует ли участвовать в марафонах или заниматься йогой? Питаться ли натуральным мясом или же тофу? А как насчет добавок: следует ли их употреблять? А вот говорят про гормоны и ресвератрол... А наличие у человека цели [жизни] играет роль? А духовность? А общение с окружающими?

Наш подход к поискам долголетия заключался в том, чтобы, объединив усилия с обществом National Geographic и Национальным Институтом Старения, установить четыре географически очерченные зоны с достоверной демографией старения. Затем туда едет группа экспертов и в точности описывает, как там живут люди, после чего частности отсеиваются и получается общая для всех картина.

В конце я расскажу вам, какая картина получилась. Но сначала хочу развенчать несколько популярных мифов, касающихся долголетия. Миф первый: если очень постараться, то дожить до 100 можно. Неправда. Проблема в том, что лишь один из 5000 людей в Америке доживает до 100 лет. Шансы очень малы. Несмотря на то, что в США этот демографический сегмент растёт быстрее всех, дожить до 100 лет трудно. Проблема в том, что человек не запрограммирован на долголетие. Человек запрограммирован на т.н. успех продолжения рода. Мне нравится это название. Оно напоминает мне о моих студенческих годах.

Называя продолжение рода успешным, биологи подразумевают тот возраст, когда у вас есть дети, которые уже произвели следующее поколение, т.е. возраст, когда у ваших детей есть дети. После этого влияние эволюции сводится к нулю. Для всех млекопитающих – будь то крыса, слон, человек – для всего спектра та же картина. Так что, чтобы дожить до 100, надо не только вести здоровый образ жизни, но и выиграть в "генетической лотерее".

Миф второй: есть методы воздействия на организм, позволяющие замедлить, обратить вспять или даже остановить старение. Неправда. Достаточно немного задуматься, чтобы найти миллион причин старения. Лишите мозг кислорода хотя бы на пару минут, и часть мозговых клеток отомрёт и никогда не восстановится. Поиграв чересчур усердно в теннис, порвёте хрящ на колене – он никогда не восстановится. Артерии – могут закупориться. Мозг – может забиться тромбами. А можно заработать болезнь Альцгеймера. Слишком много чего может произойти неприятного.

Наш организм состоит из 35 триллионов клеток, повторяю, триллионов, первая буква "Т". Как в диспутах о размере внутреннего долга США. (Смех) Клетки воспроизводятся каждые восемь лет. И каждое такое воспроизведение сопровождается потерей. Потери накапливаются. Причем их рост экспоненциальный. Это примерно как в те годы, когда у нас у всех были альбомы Beatles или Eagles. Мы переписывали их на магнитофонные кассеты, потом кассеты давали друзьям переписать, и довольно быстро, через несколько поколений записей, кассета звучала совершенно неразборчиво. Тоже происходит и с нашими клетками. Поэтому в 65 лет человек стареет примерно в 125 раз быстрее, чем в 12 лет.

Итак, если ничего нельзя сделать, чтобы замедлить или остановить старение, то тогда вопрос: что я тут делаю? Дело в том, что наука говорит нам, что в человеческом теле, в моём, вашем, заложены возможности лет на 90, у женщин – несколько больше. Но продолжительность жизни в США – всего лишь 78 лет. Поэтому где-то по пути мы теряем примерно 12 законных лет жизни. Но мы могли бы вернуть их. И, как доказывают исследования, эти годы должны пройти в целом без хронических болезней, заболеваний сердца, рака или диабета.

Мы считаем, что лучший способ гарантировать себе эти годы - приглядеться к примеру сообществ людей, которые их фактически проживают, к примеру тех мест, где люди доживают до 100 лет статистически в 10 раз чаще, чем у нас, тех мест, где продолжительность жизни на добрую дюжину лет больше, а смертность среди населения среднего возраста – в несколько раз меньше, чем в США.

Первую "Голубую Зону" мы нашли в 200 км от побережья Италии, на острове Сардиния. Но только не весь остров, с его населением в 1,4 млн. человек, а его высокогорная местность, называемая провинцией Нуоро. В этой местности мужчины живут дольше всех других в мире. Здесь 100-летний жителей раз в 10 больше, чем в Америке. И в этом месте люди не просто доживают до 100 лет, они ведут чрезвычайно энергичную жизнь. Тут 102-летние ездят на велосипеде на работу, колют дрова, и могут дать фору парням на 60 лет моложе их. (Смех)

Их история восходит ко временам Иисуса Христа. Это – оказавшаяся изолированной от остального мира культура Бронзового века. Земля здесь неплодородна. Они в основном пасут овец что означает систематическую физическую нагрузку малой интенсивности. Питаются они большей частью растительной пищей, которую сами же возделывают на своих полях. Они делают пресный цельнозерновой хлеб из твёрдой пшеницы, который называется нотамусика, а также сыр из молока животных, которые питаются травой, а потому в нем высокое содержание жирных кислот Омега-3, в отличие от кислот Омега-6, характерных для животных, питающихся зерновыми. Они также делают вино, в котором в три раза больше полифенолов, чем в любом другом вине мира. Оно называется Каннонау.

Но настоящий секрет, как мне кажется, кроется в том, как организовано их общество. Один из самых отличительных признаков сардинского общества - это их отношение к людям более старшего возраста. Вы замечали, что здесь, в Америке, общественная ценность идёт на убыль где-то после 24 лет? Взгляните на возраст людей, снимаемых для реклам. А в Сардинии, чем старше человек, тем выше его ценность, тем больше его почитают за мудрость. Зайдите в бар на Сардинии, и вместо календаря с купальниками из журнала Sports Illustrated вы увидите календарь с изображением долгожителей.

Это, оказывается, полезно не только стареющим родителям, чтобы держаться поближе к семье, что добавляет им 4-6 лет жизни. Но, как показывают исследования, это хорошо и для их

детей, так как позволяет снизить уровень детской смертности и заболеваемости. Это так называемый "эффект бабушки".

Вторую "голубую зону" мы нашли на другом конце земного шара, примерно в 1300 км к югу от Токио, на архипелаге Окинава. Окинава — это цепь из 161 маленьких островов. А северная часть главного острова — это своего рода точка отсчета мирового долголетия. Женское население этого местечка живёт дольше всех на земле. Здесь люди имеют самый высокий показатель в мире по продолжительности здоровой жизни. У них есть то, что нам надо. Они живут долго, а умирают во сне, очень быстро и нередко, скажу вам, после секса.

Они живут на целых семь лет дольше, чем средний американец. Здесь в пять раз больше 100-летних, чем в США, в пять раз меньше уровень заболеваний раком кишки и молочной железы, т.е. тех, что составляют немалую долю причин смертности у нас в США. И еще у них в шесть раз меньше сердечно-сосудистых заболеваний. Тот факт, что их образ жизни приводит к таким показателям, заставляет к ним приглядеться и поучиться у них. Что же они делают? И опять мы видим питание на основе растительной пищи, обилие в меню цветных овощей. Тофу раз здесь едят в восемь раз больше, чем в США.

Но гораздо важнее не чем, а как питаются местные жители. У них в ходу всевозможные уловки, направленные на то, чтобы не переест. У нас США, как вы знаете — это большая проблема. Вот, для примера, пара таких приёмов: еда подаётся в маленьких тарелках, так что за раз съедается меньше калорий. Они не накрывают стол сразу для всей семьи, когда, за разговорами, поедается безграничное количество пищи. Вместо этого они сервируют еду за стойкой и только затем подают ее к столу.

А еще у них есть поговорка 3000-летней давности. По моему мнению, это — самая лучшая формула правильного питания. Придумана она Конфуцием. Эта диета известна как Хара-Хатчи-Бу. Это просто приговорка перед едой для напоминания о том, что надо прекратить есть, когда желудок заполнен на 80 процентов. Требуется полчаса, чтобы чувство сытости передалось от живота к мозгу. Помня о том, чтобы остановиться на 80 процентах, вы удерживаетесь от переедания.

Как и на Сардинии, на Окинаве люди выработали свои общественные нормы, которые мы можем связать с долгожительством. Как известно, изоляция смерти подобна. Пятнадцать лет назад среднестатистический американец имел трёх близких друзей. Сегодня эта цифра упала до полутора. Те, кому посчастливилось родиться на Окинаве, вливаются в систему, при которой каждый автоматически имеет подюжины друзей, вместе с которыми будет прожита жизнь. Эта система называется мо-аи. Если вы в мо-аи, то должны поделиться достатком, когда вам выпадет счастье, если же случилась беда — заболел ребенок, скончался один из родителей — то всегда есть кто-то, на кого можно опереться. Эта конкретная группа мо-аи, эти пять женщин — уже 97 лет вместе. Их средний возраст — 102 года.

В Америке, как правило, взрослая жизнь делится две фазы. Первая — рабочая жизнь, период производительности. А потом вдруг — рраз! И в один прекрасный день — на пенсию. Как правило, это означает, что мы садимся в мягкое кресло или переезжаем в Аризону играть в гольф. На языке жителей Окинавы нет даже такого слова, как «пенсия». Вместо этого есть одно слово, которым охватывается вся жизнь. Это слово "икигай". В приближенном переводе это значит "причина, ради которой вы просыпаетесь утром".

Для этого 102-летнего мастера карате «икигай» – это передача своего искусства борьбы. А для этого столетнего рыбака – это регулярный улов для семьи три раза в неделю. А вот вопрос. Национальный институт старения передал нам анкету для опроса среди долгожителей. Один из вопросов... замечу, вопросы составлены с очень тонким учётом культурных факторов. Один из вопросов был: "Каков ваш «икигай»?" И старики сразу же могли сказать, ради чего они просыпаются утром. Икигай этой 102-летней женщины - это просто ее прапраправнучка. Две подружки с разницей в возрасте в 101 с половиной год. Я спросил ее, каково это, держать на руках прапраправнучку. Она откинула голову и сказала: "Это как попасть прямоиком в рай". Мне кажется, это великолепная мысль.

Мой редактор из National Geographic захотел, чтобы я нашел "голубую зону" в США. Сначала мы искали её в прериях Миннесоты, где доля долгожителей весьма высока. Но это оказалось из-за того, что вся молодежь уехала. (Смех) Поэтому пришлось пересмотреть исходные данные. И мы обнаружили население с самой высокой продолжительностью жизни в США среди адвентистов седьмого дня, компактно проживающих в г. Лома Линда и его окрестностях, штат Калифорния. Адвентисты – это консервативные методисты. У них святой день отдыха – от заката в пятницу до заката в субботу. Они называют эти 24 часа "неприкосновенным временем". И они следуют пяти привычкам, которые, образно говоря, придают им необычайное долгожительство.

У нас в США продолжительность жизни женщины обычно составляет 80 лет. Но женщины-адвентисты живут в среднем 89 лет. Разница же среди мужчин еще более значительна, они живут примерно на 11 лет дольше, чем прочие американские мужчины. Это – исследование на группе примерно в 70 000 человек в течение 30 лет. Первокласное исследование. Я думаю, оно в высшей степени подтверждает предпосылку проекта "Голубая зона".

Это разнородное общество. Оно состоит из белых, черных, латино-, и азиато-американцев. Их связывает только одно – ряд небольших правил в образе жизни, которым они ритуально следуют в течение своей жизни. Правила питания взяты напрямую из Библии. Книга Бытия: Глава первая, Стих 26, в котором Бог говорит о бобах и семенах, и далее, ещё одна строфа о зеленых овощах – явно видно, что мясо не упомянуто. Они очень серьезно относятся к этому «неприкосновенному времени».

Каждую неделю, в течение 24 часов, независимо от степени занятости, загруженности работой или необходимости отвезти куда-то ребёнка, они приостанавливают любую деятельность и сосредотачиваются на мыслях о Боге, на нитях, связующих их сообщество, а затем, как неотъемлемая часть их религии, следуют прогулки на природе. И воздействие этих мер состоит не в том, что им следуют лишь время от времени, а в том, что им следуют каждую неделю в течение всей жизни. Тут нет ничего трудного. И всё это бесплатно. Адвентисты обычно общаются с адвентистами. Поэтому на вечеринках адвентистов не встретишь людей, выпивающих виски или курящих травку. Там беседуют о следующей прогулке на природе, обмениваются рецептами и, безусловно, молятся. И они сильно и заметно влияют друг на друга.

Элсуорт Верам вырос в этом сообществе. Ему 97 лет. Он – мультимиллионер. Тем не менее, когда подрядчик запросил 6000 долларов за то, чтобы сделать для него забор, он ответил: "За такие деньги я сам его сделаю". Следующие три дня он лопатами пересыпал цемент и расставлял колья. Как и можно было, по-видимому, ожидать, на четвертый день он оказался в операционной. Но нет, не в качестве оперируемого, а в качестве оперирующего на открытом сердце. В свои 97 он каждый месяц делает 20 операций на открытом сердце.

Эд Роулигз. Ему сейчас 103 года. Он – прямо настоящий ковбой. День у него начинается с бассейна. А по выходным любит встать на доску и взбить гребешок волны.

А это Мардж Детон. Ей 104. Ее внук вообще-то живет здесь, в Миннеаполисе-Сент-Поле. Свой день она начинает с поднятия тяжестей. Потом упражняется на велотренажере. А затем садится за руль своего янтарного Кадиллака Севиль 1994 года и мчится по автостраде в Сан-Бернардино, где занимается волонтерством в семи различных организациях. Я побывал в 19 суровых экспедициях. Вы вряд ли встретите другого, кто бы проехал на велосипеде всю Сахару без солнцезащитного козырька. Но, скажу вам, нет более ужасающего приключения, чем оказаться в машине, которую ведёт Мардж Детон. "Незнакомец" – это друг, с которым я еще не знакома!" – говорила она мне.

Итак, каковы же общие черты этих трех сообществ? Чем занимается каждое из них? Нам удалось свести это к девяти пунктам. С тех пор мы провели еще две экспедиции в "Голубые Зоны" – эти общие черты присутствуют и там. Первая заключается в том, что – приготовьтесь услышать нечто неожиданное – в том, что никто не делает никаких физических упражнений в нашем понимании этого слова. Вместо этого они так организовали свою жизнь, что она их постоянно подталкивает к физической деятельности. Эти 100-летние окинавские женщины по 30-40 раз в день садятся на пол и встают на ноги, ведь сидят они только на полу.

Сардинцы живут в вертикальных домах и то спускаются, то поднимаются по лестнице. Каждый поход в магазин, в церковь, к друзьям является прогулкой. У них нет особенных приспособлений. Нет автоматов с кнопками для облегчения работы по дому или по саду. Когда они делают пирог, крем они взбивают руками, без миксера. Вот вам физическая деятельность – сжигает калории не хуже беговой дорожки. Когда же они всё же заняты именно физической деятельностью, то они делают то, что им нравится. Они гуляют, а это – единственно доказанный способ предотвратить закат умственных способностей. У каждого из них есть свой садик. Они знают, как правильно построить свою жизнь, поэтому у них правильное мировоззрение.

Для снижения темпа жизни, в каждом сообществе выделяется [специальное] время. Сардинцы в это время молятся. Адвентисты седьмого дня тоже. У окинавцев есть т.н. почитание предков. Известно, что спешка и перенапряжение запускают механизм т.н. возбудительной реакции, а он может привести к чему угодно: от болезни Альцгеймера до сердечно-сосудистых заболеваний. Если же вы 15 минут в день расслабляетесь, то тем самым переводите своё возбужденное состояние в состояние противодействия возбуждению.

Имеется целая терминология для цели жизни, «икигай», как у окинавцев. Знаете ли вы, что два самых опасных года в жизни – это год рождения, ввиду высокой детской смертности, и год выхода на пенсию. Эти люди знают свою цель жизни и постоянно придерживаются её, что добавляет им около семи лет жизни сверх среднего.

Для долголетия никакой диеты нет. Наоборот, эти люди немного выпивают каждый день, – кстати, американцев будет нетрудно убедить это делать. (Смех) Их диета основана на растительной пище. Это не значит, что они не едят мясо, но едят много бобов и орехов. У них свои маленькие хитрости против переедания, мелочи, из-за которых они вовремя встают из-за стола.

И, наконец, в основе всего лежит система взаимоотношений. На первом месте у них семья, они заботятся о детях и престарелых родителях. Все они принадлежат сообществу, основанному на вере, что отражается в виде дополнительных 4–14 лет жизни, если практиковать четыре раза в месяц. А самое главное – это то, что их окружает самая подходящая компания. Они либо родились среди этих людей, либо по собственной инициативе окружили себя подходящими людьми.

Как показало Фрамингемское исследование, если три ваших лучших друга – тучные люди, то шансы, что у вас будет лишний вес, повышаются на 50%. Ваше общение с людьми, ведущими нездоровый образ жизни, со временем ощутимо скажется на вас. Если же ваш друг больше всего любит физический вид отдыха – боулинг, хоккей, велосипед, работа в саду – если ваши друзья пьют умеренно и питаются правильно, если они люди семейные, доверяют вам и сами вызывают доверие, то это со временем окажет на вас самое большое воздействие.

Диеты не дают нужного эффекта. В истории человечества ни одна диета не имела не срабатывала более, чем для 2% населения. Система тренировок. Обычно они начинаются в январе, а к октябрю, как правило, заканчиваются. Но когда дело касается долгожительства, то нет никаких краткосрочных решений в виде таблетки или чего-то ещё. Если хорошенько задуматься, то ваши друзья представляют для вас долгосрочный интерес, и тем самым это, пожалуй, самое важное, что вы можете сделать чтобы добавить больше лет вашей жизни и больше жизни вашим годам. Большое спасибо. (Аплудисменты)

Die hier übersetzten Inhalte sind eine Produktion von TED – Ideas worth spreading
The translated content is a production of TED – Ideas worth spreading

Weltkulturen Museum
Schaumainkai 29
60594 Frankfurt am Main

www.weltkulturenmuseum.de

[@weltkulturen.museum](https://www.instagram.com/weltkulturen.museum) [#GreylsTheNewPink](https://twitter.com/GreylsTheNewPink)

