

DAN BUETTNER

# Soluția zonelor albastre

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

Traducere din limba engleză de  
**Cristina Stan**

 ACT și Politon

2019

# CUPRINS

Cuvânt-înainte de dr. Dean Ornish	9
Introducere: Să descoperim soluția zonelor albastre	13

## PARTEA ÎNTÂI

### Să descoperim zonele albastre

Secretele alimentației mediteraneene: Icaria, Grecia	41
Alimentația celor mai longevive femei din lume: Okinawa, Japonia	55
Alimentația celor mai longevivi bărbați din lume: Sardinia, Italia	69
Alimentația într-o zonă albastră americană: Loma Linda, California	83
Cea mai bună alimentație pentru longevitate din istorie: Peninsula Nicoya, Costa Rica	95

## PARTEA A DOUA

### Crearea unei zone albastre americane

Miraculoasa transformare a Finlandei	113
Experimentul Minnesota	131
Cum să trăim sănătos în orașele cu ieșire la mare	155
Transformarea așa-zisului Pork State într-o zonă albastră	177

## PARTEA A TREIA

### Cum să-ți construiești propria zonă albastră

Ritualuri alimentare: cum să mănânci pentru a ajunge la 100 de ani	201
Meniuri din zonele albastre: mese și gustări	255
Viața în stilul zonelor albastre: un plan pentru a ne păstra sănătatea cu ușurință	273

## PARTEA A PATRA

### **Rețete din zonele albastre**

77 de rețete ușoare și delicioase	307
Știința de la baza soluției zonelor albastre	393
Mulțumiri	395
Bibliografie selectivă	399

## CUVÂNT-ÎNAINTE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– **dr. Dean Ornish**

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

## INTRODUCERE



# Să descoperim soluția zonelor albastre

**I**NTR-O DUPĂ-AMIAZĂ DE DECEMBRIE, cu câțiva ani în urmă, Bob Fagen, administratorul municipal al orașului Spencer, Iowa, în vârstă de 54 de ani, intra cu SUV-ul în parcare cabinetului doctorului său. Trebuia să-și facă analizele anuale. În ultima vreme, se simțea bolnav și surmenat, după ani întregi de mâncat ouă și șuncă la micul dejun și mese de prânz luate în fugă, la volan. Se trezea obosit, se spetea muncind toată ziua la primărie și apoi, după o cină cu carne și cartofi, se prăbușea în fotoliu, unde rămânea câteva ore căscând în fața televizorului. Doctorul a aruncat o privire la rezultatele analizelor lui de sânge și i-a spus: „Bob, trebuie să mergi să te vadă un medic urolog”.

„Acela a fost, probabil, cel mai rău lucru pe care mi-l putea spune cineva”, a zis Fagen. Cu câțiva ani în urmă, tatăl lui murise din cauza unei boli renale, și când l-a văzut cum se ofilește conectat la un aparat pentru dializă, Fagen jurase



că lui nu i se va întâmpla niciodată așa ceva. „Ei bine, ghici ce?” mi-a spus el.

S-a dus la programarea cu specialistul însoțit de soția lui, pentru sprijin moral. Când doctorul s-a uitat la analizele de sânge, i-a dat o veste zguduitoare: rinichii lui cedau. Funcționau numai la o treime din capacitatea lor – posibil din cauza unei reacții alergice la unul dintre medicamentele prescrise pe care Fagen le lua pentru diabet, tensiune arterială și colesterol. Dar specialistul nu știa la care dintre ele. Asta le lăsa câteva opțiuni, a zis el. Putea face o biopsie a rinichilor pentru a afla ce se întâmpla. Putea să-i elimine medicamentele, unul câte unul, pentru a vedea care dintre ele cauza problema. Sau putea să i le elimine pe toate deodată. Un singur lucru era sigur, i-a explicat el: „Dacă nu te ocupi de asta, începând din acest moment, nu vei avea o viață prea bună”.

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

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

## EXACT LA TIMP

---

Povestea lui Bob Fagen era una pe care o mai auzisem; și încă de prea multe ori. E vorba despre acel semnal de alarmă la care nu te aștepți și care îți spune că viața ți se îndreaptă în direcția greșită. Aveam impresia că oamenii de pe tot cuprinsul Americii primeau același mesaj. Ajungeau la aceeași conștientizare care mă lovise și pe mine ca o palmă

peste față: este ceva greșit în modul în care este organizată viața în această țară – ceva în legătură cu alimentele pe care le consumăm, ritmul frenetic de viață pe care-l avem, relațiile pe care le stabilim și comunitățile pe care le creăm – ceva care ne împiedică să fim atât de fericiți și de sănătoși pe cât am putea fi.

Știam asta fiindcă, mai bine de un deceniu, am călătorit prin lume și am întâlnit oameni care se bucurau efectiv de o viață fericită și sănătoasă, până la 100 de ani – oameni care trăiau în locuri pe care noi le numim Zonele Albastre. Am lucrat cu o echipă de cercetători geniali pentru a înțelege cum se putea explica longevitatea acestora: gene bune, o dietă specială, obiceiuri optime? În timp, datorită unei cercetări științifice riguroase, inclusiv muncă pe teren, am identificat o listă esențială cu obiceiurile de viață și cu factorii de mediu pe care îi aveau în comun oamenii care trăiau până la 100 de ani în zonele albastre ale lumii. În timp ce investigam aceste chestiuni, am ajuns acasă și am fost uimit de cât de diferit mâncau și trăiau majoritatea americanilor, în comparație cu locuitorii zonelor albastre pe care îi vizitasem.

Deci următorul pas a fost să îmi dau seama cum să aduc aceste soluții acasă. O parte importantă a expediției a fost să analizez alimentele și obiceiurile alimentare comune tuturor zonelor albastre, întrebându-mă ce puteam învăța noi, în America, din alegerile alimentare, rețetele, meniurile și modul de a mânca ale centenarilor lumii. Ce puteam lua și adapta la bucătăria, masa și gospodăria oamenilor de aici, de acasă? Știam că una e să știi cum să mănânci alimentele potrivite, dar alta e să pui în practică. Ce puteam face pentru a-i aduce pe americani înapoi pe drumul cel bun?

Oamenii din zonele albastre nu se luptau cu mediul lor înconjurător ca să fie sănătoși, ci chiar acesta îi făcea să aibă o alimentație sănătoasă. De ce lucrurile erau atât de diferite aici, în Statele Unite? Atunci a început echipa noastră un nou experiment îndrăzneț, pe care l-am numit Proiectul Zonelor Albastre, și care consta în găsirea acelor comunități dispuse să facă schimbări mari de viață în mediul lor, pentru a ajuta oamenii să ducă o viață mai lungă și mai fericită.

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

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

---

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

oameni din lume. Deși Spencer este un oraș mic, casă a doar 11.193 de oameni, locuitorii de aici, ca numeroși americani de altfel, se simțeau din ce în ce mai izolați unul de celălalt. Proiectul zonelor albastre le-a oferit speranță și le-a dat noi oportunități de a intra în legătură cu alți oameni care voiau să locuiască într-o comunitate mai sănătoasă.

## DOVADA CĂ FUNCȚIONEAZĂ

---

Bob Fagen, un bărbat solid care preferă tricouri polo în culori vii și poartă adesea ochelari Oakley, are un zâmbet pieziș, conspirator, care te face să te simți de parcă l-ai asculta pe cel mai cool puști din oraș. Dar într-o seară vijelioasă din noiembrie 2012, Fagen nu arăta așa de încrezător. În timp ce urca pe podiumul din sala de festivități a Centrului Clay County Event din Spencer, își răsfoia agitat notițele. A privit spre cei aproape 450 de oameni din public, prieteni și vecini, un public ce cuprindea o parte dintre membrii echipei zonelor albastre care lucraseră în Spencer în acel an. Mulți dintre noi încă purtam hanorace cu glugi, căci abia veniserăm din frigul șuierător.

Fagen și-a potrivit microfonul și s-a apropiat de el. „Bună seara”, a zis, oprindu-se pentru un răspuns care nu a venit. „Acum un an, am invitat Proiectul zonelor albastre în comunitatea noastră și acesta a început să ne transforme.” A continuat să vorbească despre toate schimbările care avuseseră loc până atunci. A descris cum conducea operațiunea de transformare a străzii principale într-un loc nu doar pentru mașini, ci și pentru oameni. A vorbit despre noile politici propuse de către consiliul orașului cu privire la limitarea extinderii urbane, la favorizarea accesului la apă potabilă în clădirile publice, la asigurarea unui acces

ușor pentru toți oamenii la legume, la sălile de fitness și la locurile de joacă, după programul școlii. A spus că magazinul alimentar local Hy-Vee începuse să ofere cursuri de gastronomie pentru prepararea unor mese delicioase și sănătoase. Până la momentul respectiv, a continuat el, cam 750 de oameni semnaseră angajamentul de a se alătura mișcării zonelor albastre. După fiecare realizare anunțată urmau aplauze politicoase.

„Acum vreau să vă spun o poveste personală”, a spus el, schimbând macazul și ridicându-și capul cu seriozitate. „Acum opt luni, am descoperit că nu-mi mai funcționa decât o treime din rinichi.” Publicul a tăcut. Oamenii au început să se foiască în scaune. Fagen era descendentul unei familii de fermieri germani – bărbați care și-au dus cu stoicism și în tăcere propriile lupte. Acum părea un tip diferit de cel pe care-l știa publicul. Fagen și-a spus povestea despre insuficiența renală, despre cum murise tatăl său și despre înțelegerea pe care o făcuse cu specialistul. „Nu aveam de gând să mor în același fel”, a declarat el.

A început să meargă mai mult pe jos, să respecte ideea centrală a zonelor albastre, și anume aceea de „a te mișca în mod natural”, a zis. De asemenea, a început să mănânce mai sănătos, consumând mai multe salate. „De fiecare dată când mă așezam la masă, mă gândeam la Marybelle și Violet, cele două nepoate ale mele. Nu-mi puteam imagina să nu mai fiu lângă ele.” Încet, dar sigur, a început să se simtă mai bine.

„Săptămâna asta m-am dus din nou la medicul specialist pentru ultimele analize și mi-a dat vestea. Colesterolul și tensiunea arterială mi-au revenit la normal.” După câteva momente de pauză, alese special, a făcut anunțul final: „Rinichii mei funcționează 100 la sută.”

Cineva aflat pe la mijlocul sălii de festivități a aplaudat, ceea ce a declanșat un val de aplauze, apoi un adevărat tsunami. Curând, toată lumea era în picioare, aplaudând cu putere. Bob a coborât de pe podium, fără cuvinte, cu fața de un roșu aprins. Aplauzele au continuat câteva momente lungi, apoi s-au potolit. Oamenii s-au așezat.

Fagen s-a întors la microfon și a arătat spre mine, care stăteam în rândul din față cu câțiva dintre colegi. „Acești băieți mi-au schimbat mult viața”, a spus el. Acum mergea cu bicicleta, mânca alimente mai sănătoase și petrecea mai mult timp cu familia. Alergase chiar la o cursă de 5 kilometri. „Vreau să le acordați și lor un rând de aplauze.”

Datorită schimbărilor pe care le făcuse în viață, Fagen era încrezător că va trăi suficient ca să le vadă pe Marybelle și Violet cum cresc, cum absolvă colegiul și cum se îndreaptă spre altar într-o bună zi. „Așadar vă provoc pe toți în seara asta”, a spus el cu lacrimi în ochi. „Gândiți-vă la ce este important pentru voi. Să nu vă treziți într-o zi și să vă întrebați ce s-a întâmplat cu viața voastră.”

Publicul a rămas tăcut o clipă, apoi a erupt din nou în aplauze.

Eu nu sunt un tip sensibil, dar am simțit că și mie mi se umezeau ochii – și nu doar la povestea lui Fagen. În ultima săptămână, vizitasem o serie de orașe din Iowa care se înscriseseră să devină un loc demonstrativ pentru zonele albastre. În Waterloo, Cedar Falls, Mason City și Spencer, mă întâlнисem cu primari, administratori municipali, președinți ai camerelor de comerț, directori de școli și reprezentanți ai mediei locale. În fiecare comunitate, până la 40% din populația adultă făgăduise să ne urmeze sfaturile, începând cu mici schimbări ale obiceiurilor alimentare, o

creștere treptată a activității fizice, o întâlnire săptămânală cu noii prieteni – pentru ca schimbarea să se răspândească în viața și comunitatea lor. I-am convins pe toți să se ralieze în jurul ideii de a-și optimiza orașul pentru crearea unor condiții care să sporească longevitatea și le-am spus că, dacă va avea succes, asta ar putea fi soluția pentru schimbarea unui mediu de trai care-i făcuse pe 68% dintre locuitorii din Iowa supraponderali sau obezi. Și ei au crezut mesajul.

În adâncul inimii, credeam în soluțiile zonelor albastre. Dar eu sunt un tip care vrea să vadă cifrele și, când pui problema așa, nu știi nimic cu certitudine. Acesta nu era un program demonstrat; era un experiment. Eu cercetasem metoda ani de zile și știam că diverse variante ale sale duseseră la o longevitate extraordinară în alte părți ale lumii, dar nu eram sigur că va funcționa în Iowa, chintesența Americii mijlocii. Mă simțeam total depășit de situație.

Asta până când l-am auzit pe Bob Fagen. În acel moment, am realizat pentru prima oară că această idee va funcționa. Mi-am recăpătat echilibrul. Poate că într-adevăr erau șanse să realizăm ceva.

## SECRETE UNEI VIEȚI LUNGI

---

Pentru a spune întreaga poveste de la baza ideilor revoluționare și a sfaturilor practice, zilnice, pe care vreau să ți le împărtășesc în această carte, trebuie să o iau de la început. Timp de mai bine de un deceniu, am lucrat cu National Geographic Society pentru a identifica locurile cu populații longevive din lume, acele arii pe care noi le-am numit zone albastre fiindcă, odată, o echipă de cercetători a încercuit

regiunile-țintă pe hartă cu cerneală albastră. Făcând echipă cu demograful Michel Poulain, am pornit să descopăr cei mai longevivi oameni din lume. Am vrut să găsim locuri care aveau nu numai un număr ridicat de centenari, ci și oameni care îmbătrâniseră fără să fie afectați de probleme cardiace, obezitate, cancer sau diabet. Poulain a efectuat analize de date și cercetări complexe și a reperat câteva regiuni din lume în care trăiau oameni longevivi. Noi trebuia să le vizităm pentru a verifica documentele cu data nașterii și a morții, ca să ne asigurăm că acești indivizi erau într-adevăr atât de bătrâni precum susțineau. (În multe locuri, cei mai bătrâni indivizi adesea nu-și cunosc vârsta sau ar putea minți în legătură cu ea, așa cum a fost celebrul caz din Georgia sovietică în anii '70.)

Până în 2009, am descoperit cinci locuri care îndeplineau criteriile:

- **ICARIA, GRECIA.** O insulă din Marea Egee, aflată la 13 km depărtare de coasta Turciei, care are una dintre cele mai scăzute rate de mortalitate la vârsta mijlocie și cele mai scăzute rate de demență din lume.
- **OKINAWA, JAPONIA.** Cea mai mare insulă dintr-un arhipelag subtropical, reședința celor mai longevive femei.
- **REGIUNEA OGLIASTRA, SARDINIA.** Platourile muntoase ale unei insule italiene care se mândrește cu cea mai mare concentrație de bărbați centenari din lume.
- **LOMA LINDA, CALIFORNIA.** O comunitate cu cea mai ridicată concentrație de adventiști de ziua a șaptea din Statele Unite, unde unii locuitori trăiesc cu zece ani mai mult și sunt mai sănătoși decât americanii obișnuiți.



- **PENINSULA NICOYA, COSTA RICA.** O regiune din America Centrală unde locuitorii au cea mai scăzută rată de mortalitate la vârsta mijlocie din lume și a doua cea mai mare concentrație de bărbați centenari.

Pentru a identifica factorii care au contribuit la longevitate în aceste locuri, am alcătuit o echipă din cercetători medicali, antropologi, dieteticieni, demografi și epidemiologi de top. Încetul cu încetul, am conceput teoriile de lucru colaborând cu cercetători locali care studiau centenarii, verificând publicațiile academice și intervievând un eșanțon reprezentativ de oameni de 90 și de 100 ani în fiecare zonă albastră.

În cursul celor aproape douăzeci de călătorii în zonele albastre, am descoperit că era deosebit de folositor să stau pur și simplu cu acei oameni de 100 de ani, să le ascult povestea și să fiu atent la viața lor. I-am urmărit în timp ce-și pregăteau masa și am mâncat când și ceea ce erau ei obișnuiți să mănânce. Știam că acești oameni făceau anumite lucruri – nu câștigaseră doar la loteria genetică. Dar ce anume făceau?

Un fapt remarcabil este că, indiferent unde am găsit populații longevive, am descoperit obiceiuri și practici asemănătoare. Când i-am cerut echipei noastre de experți să identifice aceste puncte comune, ei au propus următoarele nouă lecții, pe care noi le numim Puterea celor nouă: