

Dr. Simigné Fenyő Sarolta

A világ kék zónái,

ahol 100 évig élnek az emberek

Bevezetés

Jelen tanulmány az MTA Miskolci Területi Bizottsága Társadalom- és Humántudományi Gerontológia Munkabizottságának *A színek világa és az idősödés tudománya* című kerekasztal-beszélgetését megelőző, *Élet a kék zónákban* című, 2019. március 6-án elhangzott előadás alapján készült. A témaválasztást az indokolja, hogy egyre többet foglalkozunk a múlt idővel és azzal a gondolattal, hogy miként lehetne tovább élni, ezáltal a még előttünk lévő éveknél értelmet adni. Furcsán hangzik, de vannak a földkerekségnek olyan régiói, ahol a 60–80 éves ember még fiatalnak számít. Miért és hogyan lehetséges ez? Antropológusok, demográfusok, gerontológusok, az emberi élet rejtelmét laboratóriumokban kutató orvosok, újságírók, vállalkozó szellemű világutazók és televíziós személyiségek indulnak és jutnak el napjainkban a nagyvilág kék zónáinak nevezett helyszíneire, hogy megfejtsék a hosszú és egészséges, akár 100 vagy 110 évig tartó élet titkát. Elsősorban az interneten hozzáférhető hírek, úti beszámolók és újságcikkek alapján kíséreljük meg a kutatók útját követni, ennek alapján a százévesek életmódját és szokásait megismerni, majd olyan kapcsolódási pontokat találni, amelyek alapján mi is tanulhatunk tőlük és változtathatunk saját szokásainkon, így életünk minőségén is. A tanulmányban a következő kérdésekre keressük a választ: miért nevezik a világ legidősebb emberek által lakott régióit kék zónáknak? Van-e a kék színnévnek ebben az esetben valamilyen szimbolikus jelentése? Mivel magyarázható, hogy három, világtól elzárt sziget, egy szegénység sújtotta félsziget és egy modern amerikai kisváros egyaránt alkalmas arra, hogy ugyanazt az eredményt, a 100–110 éves vagy néha még az annál is hosszabb életkor lehetőségét biztosítsa lakosai számára?

1. A világ kék zónái

Kék zónáknak nevezik a földkerekség azon régióit, ahol az emberek az átlagéletkornál sokkal tovább élnek, ahol a lakosok között nem ritka a 100 éves vagy annál is idősebb személy sem. Ráadásul ezt a magas életkort úgy érik el, hogy tevékeny, tartalmas és kiegyensúlyozott életet élnek, és egészséges táplálékokat fogyasztanak. A családban több generáció él együtt. Nem ismerik a stresszt, hiszen a családhoz, a közösséghez való tartozás biztonságát nyújt számukra. A kék zóna elnevezés Dan Buettner amerikai újságíró érdeme, bár a kifejezést nem ő használta először. Az 1960-as születésű újságíró többféle tevékenységi

formában is kipróbálta magát. Azonkívül, hogy a National Geographic hírmagazin munkatársa, számos sikerkönyv szerzője is, továbbá pedagógus, producer, író és szónok, világutazó és felfedező is. Terepkerékpározásban nyújtott tevékenységéért pedig bekerült a Guinness rekordok könyvébe. Jelen tanulmány szempontjából pedig a világ kék zónáinak feltérképezésében, beazonosításában és elnevezésében kifejtett szerepvállalása számít hatalmas teljesítménynek. (1) A hosszú élet titkainak kutatásáról számos könyve és publikációja jelent meg. A kék zónák kifejezés azonban mégsem könyvei alapján, hanem a National Geographic hírmagazin 2005. novemberi számában napvilágot látott a *The Secrets of Long Life / A hosszú élet titkai* című írását követően került be a köztudatba. Állítása szerint a földkerekségnek a következő öt olyan régiója van, amelyik kiérdemli a kék zóna elnevezést: Japánban Okinava, Görögországhoz tartozóan Ikaria, azaz Ikarosz szigete, Olaszországhoz tartozóan Szardínia, a Földközi-tenger második legnagyobb szigete, Costa Ricában a Nikoya félsziget és az Egyesült Államokban, Kaliforniában egy Loma Linda nevű kisváros, a hetednapos adventisták otthona. Felmerül a kérdés: miért nevezik a világ ezen régióit kék zónáknak? Vagy másképpen fogalmazva: miről kapták ezek a területek a nevüket, mi kék a kék zónákban? Gondolhatnánk, hogy a névadót az ég vagy a tenger kékje ihlette. Vagy pedig az, hogy a kék a béke színe, illetve, hogy gyógyító hatása is ismert. Azonban csalódnunk kell, mert ebben a jelzős szerkezetben a kék szín jelentésének kevés szerepe van. Használata sokkal inkább gyakorlati okra vezethető vissza. Bár a kék zónák elnevezést Dan Buettner amerikai újságíró védette le, az ötlet alapjául Gianni Pes olasz egyetemi oktató és Michel Poulaire belga kutató, demográfus, jelenleg professzor emeritus tevékenysége szolgált, akik demográfiai kutatásokat végeztek. Céljuk annak megállapítása volt, hogy általában miért élnek a nők tovább, mint a férfiak. A két szerző a *Journal of Experimental Gerontology* című folyóiratban mutatta be Szardíniára vonatkozó eredményeit, kiemelve, hogy a szigeten található Nuoro tartomány a földkerekségnek egy olyan régiója, ahol a legtöbb százéves férfi él. A térképen kék színű koncentrikus körökkel jelölték be azokat a falucsoportokat, ahol a legmagasabb az élettartam, és a körön belül elhelyezkedő területeket nevezték el kék zónáknak. Buettner pedig még 2005-ben levédette a kék zóna elnevezést, és a két demográfussal együttműködve kiterjesztette annak fogalmát a Föld valamennyi olyan régiójára, ahol 100 évig vagy még annál is tovább élnek az emberek. (2)

1. 1. Okinava, Japán

Ha megkérdeznénk az utca emberét, mit gondol, a világnak mely területei azok, ahol a legmagasabb az átlagéletkor, nagy valószínűséggel első

helyen mindenki Japánt említené. Ennek egyszerű oka van. Gyakran értesülünk a médiából olyan szenzációról, hogy Japán legidősebb embere elérte a 100, a 110 vagy éppen a 117 évet. 2018-ban az ország legidősebb asszonya a 115 éves **Kane Tanaka** lett, azt követően, hogy a legidősebb japán nő, **Chiyo Miyako** 117 évesen, szuperszeniorként távozott az élők sorából. (3)

Az ilyen magas életkort az orvostudomány az egészségügyi helyzet látványos javulásával, a szigorú higiéniai előírások bevezetésével, védőoltások alkalmazásával, és mindezek következtében a fertőzőes megbetegedések számának csökkenésével magyarázza. (4)

Azonban feltételezhető, hogy a világ *kék zónáiban* lakók számára egyéb lehetőségek is adóttak, amelyek a száz évnél is hosszabb életet biztosítják.

A napjainkban Japánhoz tartozó Okinava a világ egyik *kék zónája*, egy vulkanikus sziget, az Okinava-szigetek része. A napfény, a spirituális élet és az édesburgonya hazája, amelyet régi kínai felfedező expedíciókon a halhatatlanok földjének is neveztek. Mások képzetében Hawaiiú idézi fel. „Nyugodt, egzotikus szigetcsoport, meleg, mérsékelt övi időjárással, pálmafákkal, türkizkék, homokos tengerparttal szegélyezve, a városok villódzó elektronikus fényárban úsznak, és örökké zsonganak, a kedvenc étel a hirtelen sült hús és zöldségek keveréke. A sziget több mint ezer éve a hihetetlenül nagyszámú idős lakójáról híres.” (5) Ezért is emlegetik a 100 évesek szigeteként. Sokáig neveztek a világ leghosszabb ideig élő asszonya, **Chiyo Miyako** otthonának, aki – mint ahogy erre fentebb már utaltunk – 2018-ban, 117 évesen, szuperszeniorként távozott az élők sorából. (6) Halálával a világ leghosszabb ideig élő asszonya státuszt **Kane Tanaka** örökölte meg, így napjainkban Japánban ő a legidősebb élő személy. Az aktív élet, az egészséges táplálkozás, a vegetáriánus étkezés híve, ezenkívül halféléket és más, tengeri eredetű táplálékokat, illetve nyers ételeket fogyaszt. Túlélte egy 103 éves korában diagnosztizált vástagbélrákot, 107 éves volt, amikor fia könyvet írt róla. Chiyo Miyako halálakor már idősek otthonában lakott, ahol sétálgatással, társasjátékozással, kalligráfiával és számolással töltötte és tölti most is (2019 márciusában) napjait. Azzal, hogy étrendjén változtatott, érdekes fordulatot vett az élete. Legújabb naponta 3 kávét, ezenkívül szénsavas és vitamindús üdítőket is fogyaszt. Szerinte a hosszú élet titka a család, az alvás és a remény. 120 éves koráig szeretne élni. (7)

Alvási szokása kapcsán érdemes megemlíteni **Kamoto Hongo** nevét is, aki 1887 és 2003 között volt Japánban az őszülő társadalom legidősebb képviselője. Nem csupán azért került be a Guinness rekordok könyvébe, mert 116 évet élt, hanem azért is, mert szokásai között két nap alvást követően két nap ébrenlét szerepelt. Élet-

ében fontos szerepet töltött be a fizikai munka. Gyermekkorában tehénpásztorként dolgozott egy világtól elzárt kis faluban, később burgonya-földeken vállalt munkát. (8)

A sziget települései közül feltétlenül említést érdemel egy Ogimi nevű kis falu, mivel itt él a legtöbb 100 éves vagy annál is idősebb ember. A vendégeket, a faluba érkező idegeneket a következő felirat fogadja:

„70 évesen még gyerek vagy, 80 évesen fiatal, és ha 90 éves korodban meghalod az őseid hívását az égből, kérd meg őket, hogy várjanak, amíg be nem töltöd a 100-at.”

A falu lakosai mindent megtesznek, hogy ezt a szép kort megérjék. Saját földjeiket művelik, megtermelik a család számára szükséges zöldségeket és gyümölcsöket. Fontos táplálékuk a goja nevű gyümölcs (keserű dinnye vagy balzsamkörte), amelynek immunerősítő hatását a hosszú élet titkaként szokták emlegetni. Étkezésüket mértékletesség és kalóriaszegény ételek fogyasztása jellemzi. Rendszeresen sportolnak, napi-
rendjükben szerepel 10 perc torna, labdajátékok és szieszta. A lakosok körében nagy az összetartás, élénk a társasági élet, az emberek, amiben tudnak, segítenek egymásnak. (9)

Nemcsak az említett Ogimi nevű faluban, hanem a sziget más területein is fontos szerepet tölt be a lakosság életében az általuk egészségesnek tartott táplálkozás. Míg a legtöbb *kék zónában* az emberek alacsony kalóriatartalmú, zsírszegény, növényi eredetű, hüvelyesekben gazdag ételeket fogyasztanak, addig Japánban a halfélék és más tengeri eredetű táplálékok és nyers ételek vannak túlsúlyban. Nagy figyelmet fordítanak a mozgásra, legidősebb napjaikig sportolnak, súlyt emelnek, bicikliznek. Fontosnak tartják a közösségi életet és a társadalmi szerepvállalást. Nagy és összetartó családokban több generáció él együtt, ahol fontos szerepük van az idős családtagoknak is. Az erről szóló gondolatokat érdemes szó szerint idézni. „A megfigyelések szerint azok az idős felnőttek haladják meg a 100 éves kort, akik valamilyen társadalmi szerepet vállalnak, azaz a társadalomban betöltött szerepük alapján fontosnak és hasznosnak érezhetik magukat.” (10) Napjaikat ez teszi tartalmassá és kiegyensúlyozottá.

Ugyanakkor nem hallgathatjuk el, hogy a modernizáció negatív hatásai Okinava szigetét is elérik. Egyre kevesebb gyermek születik, elnéptelenednek az iskolák. Az emberek étkezési szokásait és a hosszú életet pedig károsan befolyásolják a környéken megjelenő gyorséttermek.

1. 2. Szardínia, Olaszország

Ezen a földközi-tengeri szigeten az emberek többsége „vadászik, halászik, és megtermeli a saját élelmiszereit”, továbbá a lakosság nagy része hordozza az M26 nevű gént, amely a hosszú

élettartamhoz köthető. A *kék zónák* fogalmát elsőként 2000-ben Szardínia szigetére vonatkozóan alkalmazta Michel Paulin belga demográfus. Gianni Pes olasz kutatóval először a Szardínia szigetén található Nuoro tartományt karikázták be *kék tintával* és nyilvánították *kék zónának*. (11) Internetes adatok szerint a szigetországban 2010 májusában 350 fő volt száz éven felüli, ez 100 000 lakosból átlagosan 22 főt jelent. (12)

Ez a tény és más adatok is bizonyítják, hogy itt él a világ legtöbb százéves embere, és érdekes módon jelentős részük férfi. Szardínia szigetén másképpen alakul a száz éven felüliek aránya, mint más országokban, ahol általában a nők vannak többségben. Szardínián a szenior férfiak és nők száma egymást közelíti. Erre vonatkozóan próbálnak magyarázatot találni, ilyen lehet pl. az élet és az étkezés minősége, a „különleges” genetikai tényezők és a környezet kölcsönhatása. Ami az étkezést és ital fogyasztást illeti, a *kék zónában* élő férfiak 93%-a fogyaszt bort, és ez majdnem a duplája az olasz átlagnak. A nők tejtermékeket, zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak.

Nuoro tartományban, egy *Silamus* nevű kis hegyi faluban 2400 ember él. Jelentős részük száz éven felüli, többségük férfi, 2 férfira egy nő jut. Amikor a község polgármesterét arról kérdezték, hogy véleménye szerint mi a hosszú élet titka, első helyen az éghajlat, az étkezés és az életmód együttes hatását emelte ki, mondván, a genetikai tényezők magyarázatát az orvosokra bízta. Szerinte az életmód, ezen belül a stressztől és a szabályoktól mentes élet nagyon sokat számít. Százéveseik főleg farmerek és pásztorok, egyszerű emberek, mindig is az egyszerű életet kedvelték, és 80 éves korukig dolgoztak. Ellenben, ami mindennél fontosabb: a közösségi élet és a szoros családi kötelék akár három generáció között is. Az idős családtagok együtt laknak a testvérekkel, az unokákkal és a dédunokákkal. Nem küldik az idős családtagokat öregotthonokba, nem hagyják őket magukra, továbbra is értékes tagjai maradnak a közösségnek. Az a meggyőződés élte az idősöket, hogy akkor is érdemes élni, ha már erejük nem a régi, mert szerető gyermekek, unokák és barátok veszik körül őket.

Szardínia földrajzi helyzete, hegyvidékei és a világtól való elzártsága azt a veszélyt is magában rejt, hogy a rokonok egymás között házasodnak, és ez idővel genetikai és antropológiai jellegű problémákat idézhet elő. A szardíniai lakosság genetikai jellemzőit kutatóintézetekben a multidiszciplináris keretein belül vizsgálják, hogy megállapítsák a különböző, pl. autoimmun betegségek, a diabétesz, a sclerosis multiplex, valamint a hosszú élet genetikai okait. Létezik olyan projekt, amelynek keretein belül a komplex betegségeket és az öregedéssel kapcsolatos fenotípusos tulajdonságokat vizsgálják. Más projektek célja, hogy megtalálják az öregedésért felelős

géneket és környezeti tényezőket. [Megállapították, hogy pl. kapcsolat van az elhízás, a derékbőrség és a szervezetben lévő inzulin mennyisége között. A koleszterinképződés alapján azt derítették ki, hogy a hosszú élet szempontjából az átöröklés és a környezet (étkezés, életmód) közötti kapcsolat játszik fontos szerepet, az örökletesség 40, a környezet 60%-ban. Azt is megállapították, hogy a hosszú élet géneinek tulajdonítható átörökítése inkább a nők, mint a férfiak esetében jellemző.] (13)

1. 3. Ikaria, Görögország

A görög Ikaria szigetét újságcikkek olyan helynek nevezik, „ahol az emberek elfelejtettek meghalni”. Egészségesebbek, mint az Egyesült Államokban sokkal nagyobb kényelemben élő embertársaik. Húsz százalékkal kevesebben szenvednek rákban, fele annyian szívbetegségben, mint az USA-ban, a demenciát pedig szinte nem is ismerik.

Ikariát a csodálatos gyógyulások szigetének tartják, ahol (internetes források szerint) egy tudórákban szenvedő, korábban az Egyesült Államokban élő, görög származású háborús veterán visszanyerte egészségét. A végzetes betegségből való kigyógyulását követően még 25 év múlva is élt, amikor az őt kezelő amerikai orvosok már régen nem voltak az élők sorában. Mi lehet a csodával határos gyógyulás titka? Mivel magyarázható, hogy az ikariai lakosok 8-10 évvel élnek tovább az átlagnál; hogy 2,5-szer nagyobb eséllyel érik el a 90 éves életkort, mint az amerikaiak; hogy közülük sokan 100 évnél is tovább élnek, ritkán betegek, és még idős korban is tisztán tudnak gondolkodni? Körükben ritkábban és életük későbbi szakaszában jelentkeztek olyan betegségek, mint a rák, a kardiológiai problémák, a depresszió vagy az Alzheimer-kór. Ezeknek a jelenségeknek szándékozott a végére járni 2008-ban olasz és belga kutatótársaival Dan Buttner amerikai újságíró. Először azt a területet azonosították be, ahol a legtöbb 100 éven felüli férfi él, majd a hosszú élettartamot magyarázó tényezőket gyűjtötték össze. A hajdani fenyőerdők, a szőlők birodalma és a termásvíz 2500 éve vonzza a turistákat. Az embereket sem a pénz, sem a gazdagság, de még a múlt idő sem érdekli. Nem hordanak órát. Későn kelnek, későn fekszenek le, napközben is pihennek. Nem használják az ÉN szót, számukra csak a MI létezik. Önellátóak, a külvilágtól elszigetelve élnek. Száraz füvekből készült hegyi teát és gyermekláncfűből készített citromos teát, gyógyszerek helyett mézet és gyógynövényeket, majoránna, zsályát, mentát és rozsmaringot fogyasztanak. Öregedést gátló étkezésekre jellemző a kecsketejből, borból, zsályateából vagy görög kávéból, mézből és kenyérből álló reggeli, a sok zöldségből és halból álló ebéd, valamint a kenyérből és kecsketejből

álló vacsora. Napirendjük a következő: „természetes környezetben ébrednek, a kertben dolgoznak, későn ebédelnek, majd pihennek. Este a szomszédok meglátogatják egymást”. (14) A sziget egyik orvosa szerint az ikariai lakosok egészségének titka „a sok teaivásban” rejlik, és a teafajták között vannak olyanok is, amelyek fogyasztása a hagyományos görög orvoslásnak is részét képezi. „Ezek a füvek meggátolják a fogszuvasodást, a bélbetegségeket és javítják a vérkeringést. Ugyanakkor a legtöbb növénynek nagy az antioxidáns tartalma, jelentős polifenol tartalommal rendelkeznek és vízajtó hatása is van.” A pihenés, a napközbeni alvás csökkenti a szívbetegségek kialakulását. Ikarián nem létezik a stressz, nincsenek egzisztenciális problémák, az emberek saját kertjüket művelik, vasárnap templomba mennek. Fontos az is, hogy megbecsülik az időseket, akik aktívan vesznek részt a közösség és a család életében. Nem jellemző az elmagányosodás, az elszigeteltség. (15)

1. 4. Nikoya, Costa Rica

Ez a 80 mérföldes félsziget Costa Rica északnyugati részén található. A Föld egyik legszebb térsége, legelőkkal és esőerdőkkel. A lakosság a természeti viszonyoknak tulajdoníthatóan halászatot, földműveléssel és marhapásztorkodással foglalkozik. A félszigeten az emberek viszontagságos körülmények között élnek, nem ismerik az összkomfortot. A kis falvakban sem vezeték víz, sem áram nincsen, de jól kiépített utak sem léteznek. Az ösvényeken mostoha körülmények között lehet közlekedni, melegben száll a por, esős időben az utak járhatatlanok. Mindezen hátrányok ellenére Nikoya egyike azon térségeknek, ahol rendkívül hosszú, talán a legmagasabb a várható élettartam. Míg a fejlett országokban a hosszú élet titkaként a kényelmes életet, a jó orvosi ellátást és a fertőző betegségek kisebb kockázatát említik, Nikoyán nem ez a helyzet, hiszen Costa Rica egyik legszegényebb régiójáról van szó. Ha valaki nem hal meg fiatalon fertőző betegségekben vagy balesetekben, akkor nagyon hosszú életre számíthat. Mi lehet a magas életkor titka? A következők: az itt élő száz év körüli emberek is saját kezükkel művelik kukorica- vagy babföldjeiket, maguk hasogatják a tűzifát, gyalog mennek el a legközelebbi városba. Rendkívül aktívak, mélyen vallásosak, pozitív gondolkodásúak. Mivel nincs áram, korán lefeksznek, napi nyolc órát alszanak. Kalciumban és magnéziumban gazdag vizet isznak, antioxidánsokat tartalmazó gyümölcsöket fogyasztanak, amelyek védelmet nyújtanak a betegségek ellen. Közülük kevesen élnek egyedül, lelkesen ápolják a családi kapcsolatokat, és ez biztonságérzetet nyújt, hihetlen erőt ad számukra és stresszmentes életet biztosít. Kutatók kérdéseire válaszolva az informátorok azt emelték ki, hogy számukra a világot

a társas kapcsolatok és a kommunikáció jelenti. Ez sokkal erősebb, mint a genetikai kötelék és a fentebb felsorolt, egyébként az egészséges életmódhoz szükséges tényezők (Marchant 2016). Dan Buettner 2008-ban megjelent, *A hosszú élet titka Costa Ricán* című könyvében azt írja le, hogyan tanulhatunk a hosszú életről azoktól, akik a legtovább élnek. A hosszú élet titka az alábbi tényezőkben rejlik:

Életcél, céltudatosság. Az embernek éreznie kell, hogy a környezetének szüksége van rá, és hogy cselekedetei jó célokat szolgálnak.

Kemény, azaz vitamindús víz fogyasztása. Az országban Nicoya területén a legmagasabb a víz kalcium- és magnéziumtartalma, és ennek következtében kevesebb a szívbetegség és a csonttörés.

Családcentrikus életforma. A százéves hozzátartozók a családjukkal élnek, és gyermekeik, unokáik támogatását élvezik.

Könnyű vacsora a késő délutáni órákban. Aki kevesebb kalóriát fogyaszt, évekkel tovább élhet.

Társadalmi kapcsolatok fenntartása. A szomszédok gyakran látogatják egymást. Tudják, hogyan kell a másakra odafigyelni, nevetni és értékelnéni azt, ami megadatott számukra.

Kemény munka. A százévesek egész életük során szerettek keményen dolgozni, és örömeiket lelik a rendszeres fizikai munkában.

A napfény tudatos élvezete. Rendszeresen napoznak, hogy az erős csontokhoz és az egészséghez szükséges D vitamint szervezetük megtermelje, étrendjüket kiegészítse. A tudatos napozás azt jelenti, hogy kb. 15 percig napoztatják kezüket és lábukat.

A közös múlt. Nikoya lakosai a Chorotega bennszülöttek leszármazottjai. A hagyományok ápolása és hagyományos ételek, a kukorica és a bab rendszeres fogyasztása szintén hozzájárul a hosszú és stresszmentes élethez. (16)

1. 5. Loma Linda – a bájos domb, ahol boldogabbak és tovább élnek az emberek

Loma Linda egy kisváros Kaliforniában, San Francisco közelében. Az egyetlen *kék zóna*, ahol nem a világtól elzártan, hanem civilizált, városi körülmények között élnek az emberek, és amely az Egyesült Államokban található. A város neve spanyolul bájos dombot jelent. Kedves és szép város, és arról híres, hogy lakosai között szép számban vannak száz éven felüli emberek. Példaként több forrás is **Ellsworth Wareham** sebészorvost említi, aki a róla szóló történet lejegyzésekor (2013-ban) 98 éves volt, összesen pedig 103 évet élt erőben, egészségben, napjait értelmes munkával töltve. Szívsebészként tevékenykedett, az elsők között hajtott végre nyitott szív-műtéseket. (17) Az is előfordult, hogy tájfun közepette hánykolódó hajón műtött meg vakbélre

egy katonatisztet. Egy olyan történet is olvasható róla az interneten, hogy amikor új kerítésre volt szüksége, nem hívott szakembert, hanem elköcogott a boltba, megvásárolta a hozzávalókat, és saját kezűleg készítette el a fakerítést. Másnap pedig bement a kórházba, és nyitott szívműtéttel mentette meg egy ötvenéves betege életét. Ekkor kilencvenéves volt. 74 éves korában vonult nyugdíjba, de továbbra is dolgozott a Loma Linda-i Egyetemen, ahol egészen 95 éves koráig a rezidensek képzése volt a feladata. Egészséges életmódot folytatott, amit az is bizonyít, hogy naponta 100 km-t autózott, sokat tett az érrendszert védelmező vegetáriánus életmód népszerűsítéséért, gyakran tartott előadásokat a betegségek megelőzéséről. Álláspontja szerint az otthoni étkezés a legjobb módja annak, hogy az ember egészséges maradjon. **Ellsworth Wareham** 2018-ban távozott az élők sorából, felesége, 4 gyermeke, 8 unokája és 6 dédunokája van. Hivatásának élt, tartalmas és mozgalmas élete volt. (18)

Mindenhez, amit Ellsworth Wareham képviselt, hozzájárult az is, hogy a városban szigorúan ellenzik az alkoholfogyasztást, nyilvános helyeken tilos a dohányzás, és a legnagyobb szupermarketben nem árúsítanak húst. A városban nincsenek gyorséttermek sem. (19) Mindez összefügg a lakosok vallásával, akik a Hetednap Adventista Egyház hívei, amely egy keresztény (protestáns) felekezet. Ez a felekezet elvárja híveitől az egészséges életmódot, mert ez segít hitük megtartásában. Az emberi testről azt tartják, hogy az a Szentlélek temploma, és az emberek bármit is tesznek a testükkel, azt Isten dicsőségére teszik. Ennek következtében nem esznek disznóhúst, vegetáriánusok, nem isznak szeszes italt, nem dohányoznak, nem fogyasztanak kávé / koffeint és bizonyos fűszereket sem. A Hetednap Adventista Egyház jelszava, hogy Figyelünk egymásra! Szeretik a kapcsolatokat, családi és baráti közösségekhez tartoznak, tanulnak, életüket megtöltik tartalommal. A harmadik világ egyik leggyorsabban növekvő vallási felekezete ez, Európában taglétszámuk Romániában a legmagasabb, 65 ezer fő, míg Magyarországon 5-6 ezer fő. Számukra a hét hetedik napja a szombat, amikor nem dolgoznak, hanem családjuk körében, szabadidős programokkal töltik el a napot. (20)

Ki kell emelnünk, hogy az Egyesült Államoknak ebben a városában a legmagasabb az átlagéletkor. Míg az amerikai nők átlagosan 81 évet élnek, addig Loma Lindán átlagosan 86 év az átlagéletkor. Az amerikai férfiak esetében ez 76 év, ugyanakkor Loma Linda adventista férfihívei minimum 83 évig élnek. A „bájos dombon” kisebb arányban fordulnak elő végzetes rákbetegségek, mint egész Kaliforniában. A koszorúér-betegségekből eredő halálozás a férfiak esetében 66%-kal kevesebb, mint Kalifornia más vidékein, s a nők körében ez az arány még ennél is kedvezőbb, 98%! Nem véletlenül, hanem a fizikai egészségből, valamint a szellem és a lélek ki-

egyensúlyozottságából eredő boldogság alapján nevezte Dan Buettner Loma Lindát „az egészség és a hosszú élet fellegvárának”. (21)

2. A kék zónák közös jellemzői

A kék zónákon belül az emberek nemcsak tovább, hanem jobban is élnek. Kevesebb a betegség, ezért akár 90 éves korukig is aktívak. Minden kék zónával kapcsolatban azt olvashatjuk, hogy konkrétan ott, náluk él a legtöbb idős korú ember. A kutatók tényekkel bizonyították, hogy az öt kék zónában 9, az ott élő emberekre jellemző tényező létezik, amelyek minden zónában kimutathatók. Ezek a következők: a mozgás, a célok, a nyugalom, az akaraterő, a növények, a bor, a hit, a család és a közösség, amelyeket egyszerűen csak 9 erőnek neveznek. A 9 tényező az alábbi tevékenységekben nyilvánul meg:

Természetes mozgás: a világ leghosszabb ideig élő emberei nem tudatosan választanak sportágakat, hanem életkörülményeik készítik őket arra, hogy mozogjanak, hiszen gyalogniuk és kertészkedniük kell, nem is beszélve a ház körüli munka elvégzéséről.

Célok: azt jelentik, hogy legyen mindig valamilyen célunk, amiért érdemes felkelni. Ettől egészségesebbek és boldogabbak leszünk, és akár hét évvel is tovább élhetünk.

Nyugalom: a stressz életünk része, de a kék zónák szuperszeniorjai napirendjükbe stresszoldó tevékenységeket is beépítenek, pl. az adventisták imádkoznak, Ikaria szigetén napközben szundítanak, és a szardíniaiak is beiktatnak napjikkba egy „boldog órát”, amikor elengedik a stresszt.

80 százalékos szabály: az okinavaiak minden étkezés előtt arra emlékeztetik magukat, hogy az evést akkor kell abbahagyni, amikor már 80%-ban jóllaktak.

Növényalapú étkezés: minden szuperszenior / száz éven felüli személy étkezésének alapja a bab. Az étkezést még zöldségfélék, a gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek egészítik ki. Húst csak nagyon kis mennyiségben fogyasztanak.

Bor: a mérsékelt és rendszeres borfogyasztás barátokkal vagy étkezés közben a legtöbb kék zónában része az elfogadott életmódnak.

Hit: aki valamilyen hitközösségnek a tagja, az átlagosan 4-14 évvel tovább élhet.

A család az első: a kék zónák lakóira jellemző a házastársak, szülők, nagyszülők és unokák közötti erős családi kötelék.

Jó közösség: a világon a legtovább élő emberek szoros baráti és társadalmi kapcsolatokat ápolnak. Életükben fontos szerepet tölt be a kommunikáció.

A tanulmánnyal összefüggésben: gerontológia, kerekasztal: <https://photos.app.goo.gl/9wx945eJhZcc21376>

Összegzés

Amikor Dan Buettner és kutatótársai felkeresték a kék zónákat, azt szándékoztak kideríteni, hogy mitől tartalmas és kiegyensúlyozott az ott élő emberek élete. Kutatóktól általában elméleti jellegű, tudományos magyarázatokat várunk. Ehelyett az egyszerű emberek körében bevált és nagyon is gyakorlati jellegű példákkal szolgáltak, amelyekből mi is tanulhatunk, és amelyek alapján saját személyes kék zónánkat is kialakíthatjuk. Nem véletlenül nevezik a 2. fejezetben felsorolt 9 tényezőt 9 erőnek, hiszen közülük minden egyes tényező erőt ad, befolyásolja hangulatunkat és egészségi állapotunkat. A hosszú, tartalmas és kiegyensúlyozott élet titka ezen tényezők együttes megléte. Azonban álláspontunk szerint különösen fontos a közösségi szerepvállalás, a családi kötelék, a környezet, a barátok és általában a kommunikáció nyugalmat teremtő ereje és támogató hatása. A hosszú élet titka valahol itt, a társas kapcsolatokban rejtezik.

Irodalom

Buettner, Dan 2009. *A hosszú élet oázisai: Földünk Kék Zónái. A legidősebbek tanai a hosszú életről.* Budapest: Geographia Kiadó.
Marchant, Jo 2016. *Gyógyító elme. Az orvosod te magad légy!* Budapest: Libri.

Jegyzetek

- (1) https://en.wikipedia.org/wiki/Dan_Buettner – Letöltve: 2018. 12. 29.
- (2) https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Zone – Letöltve: 2018. 12. 29.
- (3) https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Japanese_supercentenarians – Letöltve: 2018. 11. 22.

- (4) <http://www.origo.hu/egeszseg/20110905-ezert-elnek-a-japanok-a-legtovabb-a-vilagon-szuleskorvarhato.html> – Letöltve 2018. 11. 22.
- (5) http://naturportal.hu/eletmod/vilag_legidosebb_emberei – Letöltve: 2019. 02. 01.
- (6) http://gerontology.wikia.com/wiki/Chiyo_Miyako – Letöltve 2019. 03. 12.
- (7) https://en.wikipedia.org/wiki/Kane_Tanaka – Letöltve. 2019. 03. 12.
- (8) http://gerontology.wikia.com/wiki/Kamato_Hongo – Letöltve: 2019. 03. 12.
- (9) <http://www.origo.hu/utazas/20150822-a-japan-okinavan-el-a-legtobb-100-ev-folotti-ember.html> – Letöltve 2019. 02. 28.
- (10) http://naturportal.hu/eletmod/vilag_legidosebb_emberei – Letöltve: 2019. 02. 01.
- (11) https://en.wikipedia.org/wiki/Michel_Poulain – Letöltve: 2018. 12. 29.
- (12) <https://www.enchantingitaly.com/regions/sardegna/longevity.htm> – Letöltve: 2018. 12. 28.
- (13) <https://www.enchantingitaly.com/regions/sardegna/longevity.htm> – Letöltve: 2018. 12. 28.
- (14) <http://filantropikum.com/a-sziget-ahol-az-emberek-elfelejtettek-meghalni> – Letöltve: 2019. 03. 11.
- (15) <http://filantropikum.com/a-sziget-ahol-az-emberek-elfelejtettek-meghalni> – Letöltve: 2019. 03. 11.
- (16) <https://www.bluezones.com/2012/03/costaricas-longevity-secrets> – Letöltve: 2019. 01. 31.
- (17) https://en.wikipedia.org/wiki/Ellsworth_Wareham – Letöltve: 2019. 01. 30.
- (18) https://en.wikipedia.org/wiki/Ellsworth_Wareham – Letöltve: 2019. 01. 29.
- (19) <http://heti-valasz.hu/eletmod/a-fizikai-egeszseg-jotekonyan-befolyasolja-a-szellem-es-a-lelek-kiyensulyozottsagat-is-60641> – Letöltve: 2019. 01. 29.
- (20) https://hu.wikipedia.org/wiki/Hetednapi_Adventista_Egyh%C3%A1z – Letöltve 2019. 01. 30.
- (21) <http://heti-valasz.hu/eletmod/a-fizikai-egeszseg-jotekonyan-befolyasolja-a-szellem-es-a-lelek-kiyensulyozottsagat-is-60641> – Letöltve: 2019. 01. 29.



Granada látképe (Vezekényi Fanni felvétele)