



LE ZONE BLU

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ



A cura delle dott.sse **Claudia Della Giustina e Chiara Luppi**
(Dietiste - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

Qual è il segreto della longevità? Tutti vorremmo saperlo. Alcuni ricercatori hanno cercato di trovare la risposta con un approccio scientifico, studiando le caratteristiche delle popolazioni con la più alta percentuale di centenari. Ecco che cosa hanno trovato.

COSA SONO LE ZONE BLU

Per *Zona Blu* si intende un'area demografica e/o geografica del mondo in cui l'aspettativa di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale.

Il concetto è nato quando alcuni ricercatori hanno reso noto un loro studio sulla longevità umana, che identificava la zona montana dell'Ogliastra (provincia di Nuoro) in Sardegna, come l'area con la maggiore concentrazione di centenari al mondo. Gli studi in questo campo sono proseguiti e, man mano che venivano individuate nel mondo altre zone con alta longevità, le si contrassegnavano sulla mappa con cerchi concentrici blu: da qui il termine Zone Blu.

Ad oggi le zone blu riconosciute sono: l'isola di Okinawa (Giappone), di Icaria (Grecia), la penisola di Nicoya (Costa Rica), una comu-

nità religiosa di avventisti che vive a Loma Linda (California) e la già citata Ogliastra in Sardegna. In queste zone le persone raggiungono i 100 anni con percentuali 10 volte maggiori rispetto a quanto avviene negli Stati Uniti.

Che cosa determina la longevità di una persona? È ormai noto che la genetica influisce per circa un 20-30% sull'aspettativa di vita, mentre il restante 70-80% è influenzato dai comportamenti, cioè lo stile di vita (alimentazione, attività fisica, fumo, alcol) e dall'ambiente in cui si vive.

LE CARATTERISTICHE DELLE ZONE BLU

Essendo in parti del mondo così lontane le une dalle altre, risulta evidente come il loro comune denominatore non sia la genetica. L'effetto positivo su salute e longevità è il



risultato di uno stile di vita particolarmente protettivo che le persone adottano in quei luoghi. Senza dubbio (numerosi studi lo confermano) lo stile di vita moderno dei paesi occidentali non gioca a favore della longevità e purtroppo, spesso, è una delle principali cause d'insorgenza delle malattie croniche più diffuse, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Nelle Zone Blu le abitudini tipiche dello stile di vita occidentale non esistono e le persone vivono una vita più tranquilla, con un maggior contatto con la natura e i suoi ritmi.

LO STILE DI VITA PER LA LONGEVITÀ

Gli studiosi hanno individuato nove caratteristiche specifiche (Power 9), condivise da tutti i residenti delle Zone Blu nel mondo.

- 1. Attività fisica:** le persone più longeve al mondo vivono in ambienti che li spingono costantemente a muoversi in modo naturale, senza pensarci. Si occupano di orti e giardini e non hanno comodità meccaniche né per i lavori domestici né per quelli all'esterno.
- 2. Scopo:** ad Okinawa lo chiamano *Ikigai* e a Nicoya *Plan de vida*, che in italiano si potrebbe tradurre "perché mi sveglio la

mattina". Conoscere lo scopo della propria vita ed esserne consapevoli è stato stimato che incrementi di circa 7 anni l'aspettativa di vita.

- 3. Gestione dello stress:** anche nelle Zone Blu si soffre di stress, che porta a stati di infiammazione cronica a loro volta associati a tutte le principali malattie legate all'età. Tuttavia, ciò che accomuna gli abitanti delle Zone Blu è una routine per liberarsi dello stress. Ad Okinawa le persone si prendono qualche momento ogni giorno per ricordare i loro antenati, gli avventisti in California si dedicano alla preghiera, in Grecia si riposano dopo pranzo ed in Sardegna si trovano per l'aperitivo con gli amici!
- 4. Regola dell'80%:** ovvero smettere di mangiare quando lo stomaco è pieno all'80%. Il restante 20% che separa il "non avere fame" ed il "sentirsi sazi" potrebbe fare la differenza tra l'incremento ponderale e la riduzione del peso corporeo. Gli abitanti delle Zone Blu praticano da sempre un'alimentazione morigerata e hanno l'abitudine di consumare una cena molto leggera nelle prime ore della sera, seguita da un digiuno che dura fino al giorno seguente, applicando inconsapevolmente il vecchio detto popolare che recita "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero".
- 5. Alimentazione a base vegetale:** la dieta delle Zone Blu è caratterizzata da verdura, frutta e cereali e, tra le fonti proteiche, i legumi sono alla base della maggior parte delle diete dei centenari, mentre la carne (soprattutto quella di maiale) viene consumata in media 5 volte al mese in porzioni piccole.





6. Alcolici: in tutte le Zone Blu (eccetto gli avventisti californiani) gli abitanti consumano alcolici con moderazione, circa 1 bicchiere al giorno, quasi sempre con gli amici e come accompagnamento al cibo.

7. Senso di appartenenza: quasi tutti i centenari che sono stati intervistati appartenevano ad una comunità religiosa (differente a seconda della Zona Blu) che frequentavano circa 4 volte al mese. La ricerca ha mostrato che questo ha incrementato da 4 a 14 anni la loro aspettativa di vita.

8. Centralità della famiglia: i centenari delle Zone Blu mettono le loro famiglie al primo posto, con famiglie che vivono insieme in casa o comunque nelle vicinanze; sono impegnati con un/a compagno/a di vita (che sembra possa aggiungere fino a 3 anni di aspettativa di vita) e investono tempo e amore nel prendersi cura dei loro figli.

9. Circondarsi delle persone giuste: ovvero avere accanto persone che sostengono comportamenti sani. La ricerca del Framingham Studies ha dimostrato che

il fumo, l'obesità, la felicità ed anche la solitudine sono contagiosi; si può quindi affermare che il contesto sociale delle persone longeve influisca positivamente sulla loro salute.

UNA VITA BLU, UNA VITA IN SALUTE!

Scegliere ogni giorno uno stile di vita "blu" potrebbe essere il passaporto per una vita più serena, in salute e, perché no, longeva.

Consumare pasti frugali, prediligendo alimenti di origine vegetale in compagnia di persone positive, muoversi quotidianamente e capire il proprio scopo nella vita sembrano essere preziosi alleati, insieme al patrimonio genetico, per poter vivere una "vita blu".

Ogni nuova azione verso il cambiamento è quindi importante: una porzione di legumi in più alla settimana, una passeggiata con gli amici, un momento di raccoglimento spirituale...tutte pietre importanti che, per chi vorrà, comporranno la strada verso la propria Zona Blu!



EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 13 GIUGNO al 4 SETTEMBRE 2022 dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.