

Les zones blaves

À

El secret de viure molts anys, cent o més, i amb bona qualitat de vida es troba en realitzar, al llarg de la vida, un seguit d'hàbits. La gent que arriba a centenària amb el cap ben posat i un bon estat físic són gent que no ha fet grans maratons, però que ha mantingut sempre el seu cos en moviment sobretot caminant diàriament o fent tasques que impliquen no estar quiet. A part d'aquest hàbit saludable, n'hi ha d'altres.

Aquesta gent sempre ha tingut una finalitat vital, alguna cosa que els fa sentir vius: allò que els fa aixecar del llit i amb motivació cada matí. També, són persones que adopten un seguit de rutines diàries per rebaixar l'estrès: recordar els seus avantpassats, resar, fer la migdiada... A més, tenen el costum de no afartar-se en els àpats. Quan mengen sempre els hi queda una sensació de gana. Amb l'afegit de fer sopars molt lleugers. Aquests àpats, sovint, inclouen proteïnes d'origen vegetal, lleguminoses, i molt poca carn (només en mengen cinc cops al mes!), regats amb una mica de vi.

Un altre costum és el fort sentit de pertànyer a una comunitat. A un grup gran amb algun tipus de creença religiosa o espiritual basat amb l'estimació cap a la gent més pròxima, la família, la parella i els fills, i amb contactes amistosos que comparteixen el mateix estil de vida.

Però, existeixen humans que facin tot això? Sí, en concret hi ha cinc regions al món on trobem poblacions longeves amb molta gent gran i centenària: Icària (Grècia), Okinawa (Japó), la regió d'Ogliastra (Sardenya), Loma Linda (Califòrnia) i la península de Nicoya (Costa Rica). Aquestes regions s'han anomenat les Zones Blaves. Els investigadors americans Dan Buettner i Michael Poulain van buscar durant deu anys les poblacions humanes de la terra que vivien més anys i en van estudiar els hàbits. Eren poblacions que no patien certes malalties, com problemes de cor, obesitat, càncer o diabetis. Aquestes àrees es van anomenar Zones Blaves per un fet fortuït. Els investigadors, a mesura que anaven trobant aquestes poblacions longeves, les encerclaven sobre un mapa en color blau.

Arran d'aquestes troballes, el senyor Buettner ha creat una organització anomenada Blue Zones que té com a finalitat ajudar els nord-americans a tenir vides més llargues i saludables. Els mediterranis podríem prendre nota. De moment, no hem arribat a copiar totalment els mals hàbits de vida que presenten moltes poblacions nord-americanes, però anem pel mateix camí. Cal que aprofitem i potenciem certs costums, com la dieta mediterrània, i assumim d'altres que ens facin viure millor i més anys.