

Loma Linda, Californië



Nikoya, Costa Rica



Sardinië, Italië



Hkaria, Griekenland



Okinawa, Japan



‘Op de Okinawa-eilanden passen vrouwen op hun achterachterachterkleinkinderen. In Loma Linda werkt een 97-jarige man nog als hartchirurg’

In Blue Zones blijven mensen opmerkelijk lang gezond

# 100-plus én fit

De meesten van ons hebben de capaciteit om zonder chronische ziektes minstens 90 te worden. Een lot winnen in de genetische loterij is daarvoor niet noodzakelijk. Kopieer de levenskunst van mensen in ‘blauwe zones’. Dat zijn de plekken op aarde waar men het langst gezond en gelukkig leeft.

TEKST: MARIA AARTS



**E**r wordt veel gedaan om gezond oud worden te stimuleren. Een stortvloed aan adviezen op gebied van eten en bewegen wordt over ons uitgestort. Maar het is de vraag wat acties tegen bijvoorbeeld overgewicht en roken uiteindelijk opleveren. Om te ontdekken welke aspecten er echt toe doen, hebben wetenschappers rondgekeken op die plekken op de wereld waar mensen het oudst worden en het langst gezond blijven. Tijdens een presentatie werden die plekken op een kaart gemarkeerd met een blauwe stift. De term ‘Blue Zones’ was geboren. Delen van Sardinië (Italië), Griekenland, Costa Rica en de Japanse eilandengroep Okinawa kleurden blauw. Net als Loma Linda, in Californië, waar zevendedagsadventisten wonen, conservatieve protestanten die geen vlees eten, niet roken, veel water drinken en veel samen bidden. Bewoners van blauwe zones worden zeven tot acht jaar ouder dan de gemiddelde westerling. Wat belangrijker is: ze blijven tot wel twaalf jaar langer gezond dan wij en kampen aanmerkelijk minder met kanker en hart- en vaatziekten. In de levensfase die wij associëren met aftakeling en kwel-

lende ziektes, leveren ouderen in blauwe zones nog monter hun bijdrage aan de gemeenschap. Op Sardinië vangt een 100-jarige nog dagelijks vis voor zijn familieleden. Op de Okinawa-eilanden passen oude vrouwen nog op hun achterachterachterkleinkinderen. In de Amerikaanse blauwe zone werkt een 97-jarige man nog als hartchirurg.

## EENZAAMHEID TEGENGAAN

Wetenschappers hebben een lijst opgesteld met overeenkomsten in het leefpatroon in de blauwe zones (zie kader). Die gaan verder dan minder en gezonder eten, en meer en anders bewegen. Positief denken, op tijd rusten, stress vermijden en een doel voor ogen hebben, zijn even belangrijk. Lowie van Doninck, lector aan Avans Hogeschool Breda en betrokken bij de Research Group Active Ageing, benadrukt dat het draait om de combinatie van de aspecten. ‘Samen zorgen ze voor het lange, gezonde en gelukkige leven in de blauwe zones.’ Het belang van sociale cohesie wordt daarbij vaak onderschat. Mensen moeten hun eigen karavaan aan contacten regelen. Want eenzaamheid tegengaan is ingewikkeld,

omdat het probleem veel gezichten kent. Aanbellen bij mensen van wie je vermoedt dat ze eenzaam zijn, werkt volgens Van Doninck niet. 'Je moet ze betrekken bij hun buurt of wijk. Door bijvoorbeeld een buurttuin aan te leggen, waar je elkaar kunt ontmoeten en kunt helpen bij het onderhoud.'

**MINDER DAGEN DEPRESSIEF**

In *De Blue Zones methode* beschrijft de Amerikaanse gezondheidsactivist Dan Buettner het belang van goed ingerichte woonwijken. In verkeersluwe buurten, met voorzieningen op loopafstand, kunnen bewoners elkaar op straat ontmoeten. Kinderen kunnen lopend naar school. Daardoor komt obesitas er minder voor. Bewoners hebben ook meer vrienden en kennissen in hun straat dan bewoners van buurten met vooral snelverkeer. Ook dat draagt bij

aan hun geluk en gezondheid. Omdat het de levensverwachting verhoogt en ziektekosten drastisch verlaagt, zijn in de VS kunstmatige blauwe zones gecreëerd. Zoals in de voormalige arbeidersstad Albert Lea. Omdat ouders te druk waren om hun kroost lopend naar school te brengen, werd senioren gevraagd om als begeleiders met de kinderen mee te lopen. Zo ontstond voor alle deelnemers aan het experiment een win-winsituatie. Na verloop van tijd vormden zich wandelgroepjes, die weer inspireerden tot het opzetten van gezamenlijke – gezonde – maaltijden. In combinatie met de introductie van stadstuinen en gezonde maaltijden bij restaurants in de stad, leidde dit ertoe dat het merendeel van de deelnemers na afloop van het experiment gemiddeld 1,3 kilo gewicht was verloren. Toen bij de afsluitende bijeenkomst mensen werd gevraagd om op te staan als ze een nieuwe vriend had-

den gemaakt, stond 95 procent op. Deelnemers bleken zich bovendien minder dagen depressief te voelen.

**POSITIEF BENADEREN**

In Albert Lea lokte het ene initiatief het andere uit. Bergen werk hoefden de initiatiefnemers daarvoor niet te verzetten. Logisch dat wordt geprobeerd om ook in Nederlandse gemeenten blauwe zones te creëren. Volgens Van Doninck ontbreekt daarbij helaas vaak een globale aanpak. 'Meestal richt men zich op één aspect, bijvoorbeeld beweging. Terwijl we het hele mandje moeten bekijken.' Initiatiefnemers moeten volgens Van Doninck ook voorkomen dat ze belerend overkomen. 'Het begrip gezondheid wordt vaak gezien als iets dwingend: ik moet van alles en mag van alles niet. Daar moeten we afscheid van nemen. Je kunt mensen ook op een positieve manier benaderen als het om gezondheid gaat. Je kunt ze verleiden tot gezond gedrag.'



**PCOB-voorzitter Hannah Bovenkerk is ambassadeur van Active Ageing:**

*'Active Ageing is een kennis- en ontmoetingsplatform voor organisaties die zich op senioren richten. Het accent ligt onder meer op gezondheid, sociale participatie en veiligheid. Ik ben ambassadeur omdat ik het belangrijk vind hierin samenwerking te zoeken. Persoonlijk denk ik dat werken ontzettend belangrijk als het gaat om actief en gezond ouder worden. Of dat nu betaald of onbetaald is. Door je werk blijf je fysiek en mentaal bezig, je hebt een doel in je leven, je onderhoudt sociale contacten met verschillende generaties. Mensen in een moeilijke situatie raad ik aan om te gaan - of te blijven - werken. Ik heb dat zelf ervaren toen ik jong weduwe werd en ook nu; ik ben drukker dan ooit en dat is heerlijk! 'If you don't use it, you loose it' is een Engelse uitdrukking die ik graag gebruik; als je het niet gebruikt, dan verlies je het. Dat geldt voor spieren - ik sta nog iedere dag op mijn kop -, maar ook voor je hersenen. Ik ben van mening dat de PCOB helpt de omgeving 'blauw kleuren'. Dat zit 'm in de sociale omgeving die de vereniging biedt, in onderhouden van relaties, in het geloof, het biedt een doel om je bed uit te komen, samen activiteiten te ondernemen en te ontmoeten.'*

# Kleur je omgeving blauw

Onderzoek in blauwe zones bracht negen kenmerken aan het licht die overeenkomen bij de oudste mensen. Ze helpen u om uw eigen leefomgeving gezond te maken.

- 1. Natuurlijk bewegen.** In blauwe zones wordt men voortdurend gestimuleerd om te bewegen, zonder erbij na te denken. Bij tuinieren en andere klussen worden nauwelijks mechanische hulpmiddelen gebruikt.
- 2. Een doel om je bed voor uit te komen.** In blauwe zones gaan ouderen niet achter de geraniums zitten. Ze blijven zich tot het einde van hun leven naar vermogen inzetten voor anderen.
- 3. Dagelijkse routines om stress af te schudden.** Okinawanen nemen een paar momenten per dag om aan hun voorouders

- te denken, adventisten bidden, andere mensen in Blue Zones doen een middagdutje.
- 4. 20 procent minder eten.** In Okinawa begint de maaltijd met het uitspreken van een confucianistische mantra. Die herinnert eraan om te stoppen met eten als je maag voor 80 procent vol is – het verschil tussen dikker worden of gewicht verliezen.
- 5. Bonen eten.** Honderdjarigen eten tuinbonen, bruine bonen, soja-bonen en linzen in plaats van vlees.
- 6. Een glaasje wijn drinken.** Met uitzondering van adventisten drinken mensen in de blauwe

- zones met mate alcohol tijdens het eten of samenzijn met vrienden.
- 7. Geloofsbijeenkomsten bijwonen.** De geloofsovertuigingen van mensen in blauwe zones verschillen, het effect is gelijk.
- 8. Trouw zijn.** Je inzetten voor relaties verlengt je leven.
- 9. De juiste sociale omgeving kiezen.** Roken, overgewicht, geluk en zelfs eenzaamheid blijken 'besmettelijk' te zijn. In Blue Zones leven mensen in netwerken die gezond gedrag bevorderen. Okinawanen creëren bijvoorbeeld vriendengroepjes die elkaar levenslang ondersteunen.



Zie voor meer informatie, en ook voor gezonde recepten die snel klaar zijn: *De Blue Zones methode*, gelukkig en gezond oud worden, door Dan Buettner, ISBN 9789021560380, Kosmos, €16,99

**MEEDOEN?**

• Stichting Viven wil bijdragen aan een initiatief tot het creëren van een blauwe zone in Nederland. Interesse in deelname? Kijk voor informatie op [www.activeageing.nl/maak-van-je-gemeente-een-blauwe-zone](http://www.activeageing.nl/maak-van-je-gemeente-een-blauwe-zone) of [www.gripenglans.nl/blog1](http://www.gripenglans.nl/blog1) en mail naar [secretariaat@viven.nl](mailto:secretariaat@viven.nl) of bel 026 – 443 82 87.



Noord-Nederland doet het goed op het terrein van Active Ageing, blijkt uit de nieuwe ranglijst van Europese voorbeeldregio's op het gebied van Active Ageing and Healthy Ageing. Lees meer op [www.pcob.nl/bluezones](http://www.pcob.nl/bluezones)