



v|b|z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Dan Buettner
Plave zone

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Koraljka Penavin

lektura i korektura:
Katarina Brajković

grafička urednica:
Dubravka Svedrec

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb
rujan 2010.

Dan
Buettner

Plave zone

**Naučite od najdugovječnijih
ljudi na svijetu kako živjeti
dugo i kvalitetno**

s engleskoga prevela:
Radojka Krce



v|b|z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

naslov izvornika:

Dan Buettner

THE BLUE ZONES:

**LESSONS FOR LIVING LONGER FROM THE PEOPLE
WHO'VE LIVED THE LONGEST**

copyright © 2008 by Dan Buettner
All rights reserved.

Niti jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati, kopirati i prenositi u bilo kojem obliku, elektronskim ili mehaničkim sredstvima, uključujući i fotokopiranje, presnimavanje ili bilo kakvo pohranjivanje podataka bez prethodnog pismenog odobrenja vlasnika prava, osim ako je drugačije zakonski dopušteno.

copyright © 2010. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

NAPOMENA ČITATELJIMA

Ova knjiga sadržava mišljenja i ideje samog autora. Autorova je namjera samo informirati čitatelje o nekim vitalnim pitanjima, no ne i pružiti medicinski, zdravstveni ili nekakav drugi osobni ili stručni savjet. Ako čitatelj neke od savjeta smatra korisnima, nužno je da se posavjetuje sa svojim liječnikom ili nekim drugim stručnjakom prije nego što se odluči osobno ih primijeniti ili prihvatiti.

Autor i izdavač odriču se bilo kakve odgovornosti za osobni gubitak ili rizik koji može nastati kao izravna ili neizravna posljedica uporabe ili primjene pojedinih sadržaja ove knjige.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 742419.

ISBN: 978-953-304-240-4

sadržaj:

7	Zahvale
11	Predgovor
21	1. Istina o duljem životu
35	2. Plava zona na Sardiniji
65	3. Plava zona na Okinawi
105	4. Američka plava zona
137	5. Otkriće kostarikanske plave zone
179	6. Vaša osobna plava zona
207	Bibliografija

Zahvale

Ova knjiga nikad ne bi ugledala svjetlo dana da nije bilo svesrdne pomoći dr. Roberta Kanea sa Sveučilišta u Minnesoti. Zajedno sa svojim kolegama dr. Jackom Guralnickom, dr. Luigiem Ferruccijem i dr. Paulom Costasom iz Nacionalnog instituta za starenje (*National Institute on Aging*); dr. Thomasom Perlsom iz Studija za stogodišnjake u Novoj Engleskoj; dr. Gregom Plotnikoffim, direktorom Instituta za zdravlje i liječenje Allina; dr. Michelom Poulainom na Sveučilištu Lovaina te dr. S. Jay Olshansky s Čikaškog sveučilišta u državi Illinois, proveo je mnogo vremena dijeleći mi stručne savjete, identificirajući mjesta dugovječnog života, razvijajući metodologiju i vodeći računa da ne skrenem sa znanstvenog puta i da se ne prepustim nagađanjima i pretjerivanjima. Na tome sam im neizmjereno zahvalan.

Od ostalih mnogobrojnih stručnjaka širom svijeta koji su pridonijeli realizaciji ovog projekta, posebno sam zahvalan dr. Craigu Wilcoxu, dr. Bradleyju Wilcoxu, dr. Mokoto Suzukiju sa Studija za stogodišnjake u Okinawi; dr. Tatsama; dr. Luci Delanu (istraživanje Akea na Sardiniji) i njegovu briljantnom štićeniku dr. Gianniju Pesu; dr. Paolu Francalacciju; dr. Garyju Fraseru i dr. Terryju Butleru s *Adventist Health Studyja*; dr. Luisu Rosero-Bixbyju iz Populacijskog centra Srednje Amerike te dr. Leonardu Mati. Osim stručnih savjeta koje su mi pružali, zahvalan sam im i na pruženom gostoprimstvu i velikodušnosti.

Dr. Len Hayflick, dr. Jack Weatherford i dr. Richard Suzman dobrohotno su intervjuirali mnogo ljudi. Svi profesori s Fakulteta za javno zdravlje pri Sveučilištu Minnesota, uključujući dr. Roberta Jeffreysa, dr. Tatyana Shamliyan, dr. Roberta W. Jefferyja, dr. Johna Finnegan, dr. Cheryl Perry i osobito dr. Leslie Lytle, moji su akademski partneri.

Mnogi doživljaji na kojima se ova knjiga temelji zabilježeni su zahvaljujući zajedničkom trudu članova Istraživačkog tima koji su sa mnom putovali u plave zone. Veliku zahvalnost dugujem fotografu i

partneru na mnogobrojnim ekspedicijama Davidu McLainu koji mi je pomogao u ostvarenju ideje o plavim zonama. Knjiga ne bi ugledala svjetlo dana bez talenta, uloženog truda i mnogih neprospavanih noći Nicka Buettnera, Damiana Petroua, Gianluce Colla, Sabriye Rice, Rachel Binns, Sayoko Ogate, dr. Elizabeth Lopez, Elize Thomas, Toma Adaira, Michaela Mintza, Meshacha Webera, Thada Dahlberga, Erica Luoma, Josepha Van Harkena i Suzanne Pfeiffer.

Ova priča nikad ne bi bila ispričana bez Petera Millera, mog izdavača iz *National Geographica*. On me je podržao da najprije objavim članak u njegovu časopisu, a onda mi je pomogao da objavim knjigu. Michelle Harris provjeravala je činjenice iznesene u knjizi, a dr. Robert M. Russell napisao je recenziju i pomogao nam da ostvarimo cilj. Od ostalih zaposlenika *National Geographica* zahvalnost dugujem koordinatoricama ove knjige Lisi Thomas i Amy Briggs; Rebeci Martin koja nam je pomogla zatvoriti financijsku konstrukciju za ekspedicije; Valerie May i Miki Meek koje su objavile *Plave zone* na internetu te likovnoj urednici Susan Welchman na bezrezervnom prijateljstvu i pomoći. Pomoćnici Jorge Vindas (Kostarika), Maria Montebella (Sardinija) i Kadoowaki Kunio (Okinawa) nevidljivi su pogonski motori koji su ove priče doveli do uspješnog završetka.

Ni jedan ovako velik projekt ne može se ostvariti bez sponzora i financijskih partnera. Posebnu zahvalnost upućujem velikodušnom Martyju Davisu, obitelji Davis i tvrtki DAVISCO, koji su posvećeni zdravom životu; Jane Shure iz Nacionalnog instituta za starenje koja je odigrala značajnu ulogu u prikupljanju početnih sredstava od Nacionalnog instituta za zdravstvo; Becky Malkerson, Johnu Helgersonu, Lauri Juergens i Mariji Lindsley, koji su lobirali za *Plave zone* kod Allianz osiguranja; Valerie May i Nancy Graham koje su plovile vodama AARP-a; Nishinu Hiroshiju koji nam je osigurao većinu sredstava u Japanu; Fondaciji Target, Fondaciji Best Buy (Najbolja kupnja), Lawson Softwareu i Vijeću za financiranje ekspedicija pri *National Geographicu*.

Od samog početka rada na ovom projektu Scott Meyer iz Središnjice *Plavih zona* u Minneapolisu bio je naš mentor i marketinški guru. Članovi njegova ureda Matt Osterman, Sarah Kast, Phil Noyed, Amy Tomczyk, Nancy Fuller McRae i Jennifer Havrish neizmerno su pomogli u istraživanju i lektoriranju rukopisa, strpljivo podnoseći moje nelinearne metode; kao i članovi proširenog tima, uključujući Lauru Reynolds, stručnjakinju za odnose s javnošću; Remara Suttona, dr. Mary Abbott Waite i pokojnog Georga Plimp-

tona, koji nam je pružio veliku pomoć u uređivanju knjige; Britta Robsona koji je pomogao u poglavljima o Okinawi i Loma Lindi; naše savjetnike Toma Rothsteina, Franka Roffersa, Elwina Loomisa, Jona Norberga, Eda McCalla, Toma Gegaxa, Kevina Moorea, Molly Goodyear, Chrisa Mahaia, Johna Foleyja i Johna Gabosa za poslovne savjete; Thada Dahlberga, Dana Grisbyja i Bruna Bornsteina koji su izradili internetske stranice *Plavih zona* te Keiko Takashija, koja je stvorila identitet *Plavih zona*.

Zahvalni smo i urednicima novina, radija i televizije: Diane Sawyer, Robu Wallaceu, Jennifer Joseph, Andersonu Cooperu, Barbari Walters, Sanjayu Gupti, Alyssi Caplan, Nedu Potteru, Patty Neger i posebice Walteru Cronkiteu, koji su iskoristili priliku i objavili *Plave zone* kao nacionalnu reportažu.

I na kraju, zahvaljujem Cheryl Tiegs, mojoj ljubavnoj i životnoj partnerici, koja je izdržala sva moja duga izbivanja iz kuće i bodrila me na svakom koraku ovog putovanja. Po meni, ona je utjelovljenje životnih načela koje ova knjiga promovira i ona je personifikacija dugovječne ljepote koja se ne ugrožava starenjem.

Predgovor

Pripremite se za promjenu načina života

Kad sam je upoznao, Sayoko Ogata iznenadila me pomodnom odjećom koju je nosila jer sam očekivao mladu poslovnu ženu iz Tokija. Bila je odjevena kao da se sprema na safari – čizme i podvrnute debele sokne, kratke hlače, košulja kaki boje i tropski šešir, iako sam je susreo u Nahi, gradu visoke tehnologije s 313 000 stanovnika i glavnom gradu japanskog otoka Okinawa. Kad sam se diskretno našalio rekavši joj kako vidim da je spremna za pustolovinu, ona se uopće nije zastidjela. Naprotiv, reagirala je veselim isprekidanim smijehom zaprijetivši mi prstom i rekavši: »Osvetit ću vam se za ovo, gospodine Dan.« Pa ipak, otad više nikad nisam vidio tropski šešir na njezinoj glavi.

U proljeće 2000. godine Sayoko je bila mlada poslovna žena iz Tokija s karijerom u usponu. Njezina mi je tvrtka omogućila dolazak u Japan kako bih mogao istraživati tajnu ljudske dugovječnosti, temu koja je mogla zagolicati maštu velikog broja ljudi. Već sam više od desetak godina predvodio niz interaktivnih, obrazovnih projekata pod nazivom »Traganja«, u kojima je tim znanstvenika povezanih internetski istraživao neke velike zagonetke na planetu Zemlji. Cilj nam je bio da zagolicamo maštu i umove desetaka tisuća studenata koji su svakodnevno pratili obavijesti na našem internetskom portalu. Prethodna »Traganja« odvela su me u Meksiko, Rusiju i po cijeloj Africi.

Prvi put čuo sam za ulogu koju Okinawa ima u proučavanju dugovječnosti prije nekoliko godina kada su neka istraživanja stanovništva pokazala da je Okinawa jedno od mjesta na našem planetu gdje ljudi žive najdulje i to najzdravijim načinom života. U Okinawi je bilo triput više stogodišnjaka nego u Americi, pet puta manje bolovalo ih je od srčanih bolesti i živjeli su oko sedam godina dulje od Amerikanaca. U čemu je bila tajna tako dobrog zdravlja i dugog života?

Stigao sam u Okinawu s malom filmskom ekipom, fotografom, s tri pisca i tehničarom čiji je zadatak bio da nas satelitskim putem

povezuje s četvrt milijuna školaraca. Stupili smo u kontakt s gerontolozima, demografima, travarima, šamanima i svećenicama, kao i sa samim stogodišnjacima koji su bili živi simboli dugovječnosti u Okinawi.

Posjetitelji našeg portala glasovali su svakog jutra i odlučivali koga ćemo intervjuirati i kamo ćemo usmjeriti naše istraživanje. Svake večeri na svom bismo portalu izvijestili što smo istražili i prikazali kratke video zapise.

Sayoko je sa sobom povela prevoditeljski tim, ponijela računalo opremljeno računalnim programima i zastrašujući plan kako bi osigurala da naša dnevna izvješća i video zapisi budu prevedeni na japanski i da do ponoći stignu do Tokija. Proveli smo deset napornih dana postavljajući pitanja o životu u Okinawi i rezimirajući rezultate našeg istraživanja. Tu sam upoznao divne ljude koji su me neobično usrećili. Sayoko je ispunila zadane rokove, što je usrećilo nju. A završetak rada na projektu proslavili smo zajednički (njezin i moj tim) uz karaoke i sake – i onda se rastali. Svatko je krenuo svojim putem.

POTRAGA ZA PLAVIM ZONAMA

Vratio sam se u Okinawu pet godina poslije s novom ekipom stručnjaka. Upravo sam bio napisao priču o »Tajnama dugovječnosti« za *National Geographic*, u kojoj se prikazuju tri područja u svijetu u kojima je najveća koncentracija dugovječnih ljudi – područja koja smo nazvali »plavim zonama«. Demografi su smislili taj izraz dok su istraživali jedno takvo područje na otoku Sardiniji, a mi smo ga primijenili i na ostala područja dugovječnosti u svijetu. Područje Okinawe i dalje je bilo pri samom vrhu na ljestvici dugovječnosti.

Čvrsto sam odlučio dublje istražiti način života ljudi u Okinawi u sklopu moje internetske ekspedicije, pod nazivom »Traganje za plavim zonama«. Više od milijun ljudi dnevno pratilo je naše napredovanje posjećujući našu internetsku stranicu. Pružila mi se velika prilika da napravim nešto novo i znao sam da ne smijemo propustiti rokove. Odlučio sam potražiti Sayoko.

Nije ju bilo lako pronaći. Pokušao sam putem elektronske pošte i raspitivao sam se kod bivših članova svoje ekipe. Stupio sam u vezu s njezinim bivšim šefom, koji mi je rekao da je napustila svoj dinamični posao, postala majka i posvetila se odgoju djece. Ova me je vijest potpuno porazila. Prije bih očekivao da se sad već nalazi na ru-

kovodećem mjestu u Sonyju ili Hitachiju, a ne da je napustila Tokio i povukla se na otok Yaku Shima. Tamo je živjela sa svojim suprugom, učiteljem, i imali su dvoje djece. Kad sam joj telefonirao bila je jako uzbuđena.

»Gospodine Dan!« rekla je. »Tako sam sretna što vam čujem glas.« Ispričao sam joj o svom novom projektu u Okinawi i rekao da se nadam da će nam se i ona pridružiti.

»Dan«, odgovorila mi je, »vi znate koliko sam voljela 'Traganja', to je bilo nešto iznimno u mom životu. Ali sada imam dvoje male djece i ne mogu ih ostaviti.«

Razgovarali smo još kratko vrijeme i razočaran sam spustio slušalicu. Morat ću pronaći nekog drugog, pomislio sam. Ali nakon nekoliko dana, nazvala me i nenadano prihvatila moju ponudu. Nemam pojma zašto, nisam je niti pitao. Bio sam sretan što se vratila u ekipu.

Ovog puta je središnji ured Plavih zona bio smješten u tradicionalnom pansionu u udaljenom sjevernom dijelu Okinawe. Sakupio sam ekipu znanstvenika, pisaca, video producenata i fotografa, a Sayoko je stigla sa svojom ekipom koja se sastojala od japanskih prevoditelja i tehničara. Sayoko više nije bila odjevena moderno. Nosila je pamučnu odjeću zemljanih tonova, a na nogama je imala sandale. Iz kose joj je izvirivala poneka sijeda vlas i zračila je smirenošću. No kad je uključila svoje računalo vidio sam da nije izgubila nimalo svog organizacijskog žara.

»Dobro, gospodine Dan, najprije utvrdimo rokove.«

U sljedeća dva tjedna jedva da smo se sreli. Tijekom dana moj je tim skupljao informacije i proizvodio priče, a njezin je svake večeri prevodio te priče i objavljivao ih na našoj internetskoj stranici. Budući da sam ja ustajao onda kad bi ona odlazila na spavanje, vidali smo se jedino za ručkom, kada su naša oba tima – ukupno dvadeset ljudi – bila zajedno. Za vrijeme ručka razgovor se uglavnom vodio oko toga hoćemo li uspjeti dovršiti planirani posao do pola noći. Sayoko i ja nismo nikad stigli porazgovarati o našim osobnim životima.

ŽIVOTNE PROMJENE

Negdje na polovini ovog projekta posjetitelji naše stranice glasovali su da moja ekipa otputuje u Ogimi, malo ribarsko selo, kako bismo intervjuirali staricu od 104 godine koja se zvala Ushi Okushima.

Sayoko i ja smo je već bili posjetili kad sam o njoj pisao u svom članku za *National Geographic*. Bili smo impresionirani njezinom čudesnom snagom i energijom. Tom nam je prilikom rekla da sama uzgaja hranu koju jede i da priređuje zabave za svoje prijatelje. Budući da je već imala 100 godina postala je miljenica medija. Čini se da su je došle posjetiti sve velike medijske kuće na svijetu, uključujući CNN, Discovery i BBC.

Kad je Sayoko čula da je planiramo ponovo posjetiti, zamolila me je da povedem i nju. Tijekom jednosatne vožnje do Ogimija pružila nam se prilika da konačno popričamo. Sjedili smo na stražnjem sjedalu vozeći se kroz živopisnu vegetaciju sjeverne Okinawe.

»Znaš li ti, Dan, da je u stvari Ushi utjecala na promjenu načina mog života«, započela je Sayoko svoju priču. »Bila sam zaposlena u središtu Tokija, radeći od 7.30 ujutro do kasno u noć, imala sam po pet do sedam sastanaka dnevno, nakon toga bih izašla na večeru i u karaoke bar do jedan ili dva sata ujutro. Bio je to naporan posao, ali ja sam ga voljela. Dobro mi je išlo. Zarađivala sam mnogo novca. Ali nešto mi je nedostajalo u životu. Ovdje sam osjećala veliku prazninu.« I pritom je stavila ruku na grudi.

»Dan, sjećaš li se«, nastavila je, »velikog osmijeha na Ushinom licu kad smo je prvi put sreli. Ti si bio stranac, ali ona je s tobom razgovarala kao s prijateljem. Mi Japanci zaziremo od stranaca. Ushi te je odmah prihvatila. Izgledalo je kao da te želi prigriliti k sebi. Vidio si da je ona svakog usrećila – svoju obitelj, svoje prijatelje a sada čak i strance. Pa čak i ako nisam nikad razgovarala s njom, osjetila sam veliku energiju koja je iz nje zračila.«

Nakon našeg prvog susreta s Ushi, nastavila je Sayoko, otišla je na ulicu popiti sok. »Razmišljala sam: 'Ovo bi i meni odgovaralo.' Tijekom preostalih dana našeg boravka u Okinawi mislila sam stalno na Ushi – kako je njezin život jednostavan, kako usrećuje ljude oko sebe koji se osjećaju dobro, kako se ne opterećuje s nečim što želi dobiti u budućnosti i kako nije tužna da je nešto propustila u prošlosti. Malo po malo i ja sam počela razmišljati 'Želim biti poput nje. To je moj cilj.'«

»Kad sam se vratila u Tokio rekla sam svom šefu da napuštam posao. Ranije sam uvijek samo sanjala o poslu. Ali sada sam shvatila da sam poput konja koji juri za mrkvom, stalno želeći nagradu za svoj trud, a da u stvari želim biti poput Ushi. Pomislila sam, 'Kako mogu to postići?' Nazvala sam svog dečka u Yaku Shimu i

rekla mu da ga želim posjetiti. Preselila sam se u Yaku Shimu i naučila sam kuhati. Oženili smo se sljedeće godine.»

»Kad sam bila trudna sa svojim prvim djetetom, moj suprug i ja smo se vratili u Okinawu i ponovo se sastali s Ushi. Htjela sam da ona blagoslovi moje dijete. Mislim da me je bila zaboravila. Ali rodila sam zdravo dijete. Sada imam dvoje djece i oni su moj život. Nitko ne zna ništa o mojoj karijeri u Tokiju.»

Već smo bili nadomak Oginimiju vozeći se cestom uz more. »Što si učinila da budeš poput Ushi?« upitao sam je.

»Naučila sam spravljati obroke za svoju obitelj«, rekla je Sayoko. »Ulažem ljubav u hranu koju pripremam. Skrbim o svom suprugu i djeci, dočekujem supruga u kući i imam krasnu obitelj. Također, pokušavam razmišljati jesam li možda nekog povrijedila, želim da svi ljudi koji me okružuju budu u redu. Svake noći razmišljam o njima i o onom što ću jesti i što mi je u životu važno. O tome razmišljam i za vrijeme ručka. Dosta razmišljam. Više ne jurim za mrkvom.«

PONOVNI SUSRET S USHI

Bilo je kasno poslijepodne kad smo stigli do Ushine kuće. Živjela je u tradicionalnoj drvenoj kući, tipičnoj za Okinawu, u kojoj su sobe bile odijeljene kliznim vratima od rižina papira sa slamnatim *tatami* prostirkama na podu. Izuli smo se i ušli u kuću. Iako je bio običaj sjediti na podu, Ushi je poput kraljice sjedila na stolcu nasred sobe. Kad sam je prvi put upoznao bila je nepoznata, a sada je postala slavna ličnost – nešto poput »Dalaj Lame« dugovječnosti. Umotana u plavi kimono, dala nam je znak da sjednemo. Sjeli smo prekrštenih nogu ispred njezinih nogu, poput djece iz vrtića ispred svoje učiteljice. Primijetio sam da je Sayoko oklijevala ući u sobu. Činilo se kao da joj se ne želi previše približiti.

Umjesto pozdrava, Ushi je podigla ruke iznad glave kao da nam želi pokazati svoje bicepse i uzviknula je »*Genki, genki, genki*«, to jest »Krepkost, krepkost, krepkost!«

»Kakvo bogatstvo«, pomislio sam. Toliko mnogo ljudi boji se os-tarjeti. Ali kad bi samo mogli vidjeti ovu čilu ženu, koja pršti od energije, radovali bismo se starenju. Pokazao sam joj njezinu fotografiju koja je bila objavljena u *National Geographicu*. Bio sam ponosan što je priča koju sam ja napisao došla na naslovnicu. Ona ju je nijemo pogledala, odložila i ponudila mi bombon.

Ponovo sam intervjuirao Ushi, raspitivao se o njezinu vrtu, o njezinim prijateljima i o onome što se promijenilo u ovih pet godina otkad smo se zadnji put sreli. Rekla mi je da se više ne bavi toliko vrtom, ali da zato u obližnjoj tržnici pakira voće u vreće. Još provodi mnogo vremena sa svojim unucima i s tri prijateljice iz djetinjstva koje su još žive. Još se hrani uglavnom povrćem i pije šalicu vruće rakije s aromatičnom začinskom travom prije odlaska na počinak. Otkrila mi je svoju tajnu dugovječnosti: »Treba raditi marljivo, piti šalicu rakije prije počinka i dobro se naspavati.«

Dok sam razgovarao s Ushi, uhvatio sam Sayokin pogled. Sjedila je sa strane i promatrala me. »Sayoko«, rekao sam, svjestan činjenice da sam joj se neprikladno obratio, ali sam znao da je previše pristojna da bi se približila Ushi dok ne bude pozvana. »Zar ne želiš ispričati Ushi svoju životnu priču?«

Sayoko je najprije oklijevala ali je onda prišla i kleknula ispred Ushi. »Došla sam k vama prije pet godina i vi ste mi promijenili život«, rekla je. »Zbog vas sam odlučila napustiti posao i udati se. Vaš sam zahvalan dužnik.« Dok je to govorila Sayokine su se oči napunile suzama. Ushi ju je zbunjeno gledala. Nije se sjećala njihovog susreta.

»Onda sam se vratila k vama nakon nekoliko godina«, Sayoko je nastavila pričati. »Bila sam trudna, a vi ste dodirnuli moj trbuh.« U tom se trenutku moglo primijetiti da se Ushi prisjetila tog događaja. Nasmijala se i uhvatila je Sayoko za ruke. Svojim je palcem pomilovala Sayokin palac. »Vi ste me nadahnuli i sad sam neizmjereno sretna«, nastavila je mlada žena. »Morala sam doći zahvaliti vam na tome.« Ushi je bez riječi, puna razumijevanja, milovala Sayokinu ruku. »Dijelim svoj blagoslov s tobom«, rekla je.

Kad smo izašli na ulicu ispred Ushine kuće, sustigao sam Sayoko koja je djelovala ošamućeno ali i smireno. Pitao sam je o čemu razmišlja. Nasmiješila se. »Osjećam kao da je nešto zatvoreno«, rekla je na svom poetskom engleskom s primjesama japanskog. »Sada osjećam da sam potpuna.«

MUDROST STOGODIŠNJAKA

Ova knjiga govori o ljudima poput Ushi, koje treba slušati, a koji žive u svjetskim plavim zonama. Najzdraviji i najdugovječniji ljudi na svijetu mogu nas podučiti kako živjeti dulje i imati bogatiji život.

Ako je mudrost zbroj znanja i iskustva, onda ovi pojedinci posjeduju više mudrosti od svih ostalih ljudi na svijetu.

U ovoj knjizi naći ćete savjete stogodišnjaka o dobrom načinu života – od odgoja djece do toga kako postati omiljen, od toga kako pronaći i zadržati ljubav u životu. Svi mi možemo od njih naučiti kako stvoriti svoje osobne plave zone i kako krenuti stazom dugog i boljeg života.

Sa znanstvenog aspekta, stogodišnjaci nam ne mogu reći kako su doživjeli stotu, kao što nam i dvometraš ne može reći zašto je toliko narastao. Oni naprosto to ne znaju. Je li to možda učinak aromatične trave koju Ushi svake večeri stavi u svoju šalicu sakea (rižina rakija)? Moguće je da je ta trava toliko ljekovita, no to ne objašnjava zašto Ushi nije dobila karcinom i zašto nema srčanu bolest, ili zašto je toliko snažna i energična u 104. godini. Tajne dugovječnosti najbolje se mogu naučiti od ljudi poput Ushi tako da pronađemo mjesto gdje ima veći broj takvih ljudi – da pronađemo kulturu, plavu zonu, gdje je neobično visok postotak devedesetogodišnjaka ili stogodišnjaka u odnosu na ostalu populaciju. A tek tada možemo očekivati znanstveni doprinos.

Znanstvena istraživanja pokazala su da samo 25 posto dugovječnosti dugujemo genima, prema poznatim istraživanjima danskih blizanaca. Ostalih 75 posto određuje naš način života i svakodnevni odabiri za koje se odlučujemo. Iz toga slijedi da poboljšanjem svog načina života možemo doživjeti dugovječnost u okviru naših bioloških granica.

Kad smo počeli istraživati tajne ljudske dugovječnosti, povezali smo se s demografima i znanstvenicima iz Nacionalnog instituta za dugovječnost kako bi otkrili mjesta u svijetu u kojima ljudi žive najdulje i najzdravijim životom. To su mjesta u kojima velik broj ljudi doživi stotinu godina, a u prosjeku žive dulje i zdravije od Amerikanaca. Isto tako mnogo manje podliježu smrtnim bolestima od Amerikanaca. Suradivali smo s vrhunskim svjetskim stručnjacima za dugovječnost kako bi izvukli bitne karakteristike njihova načina života koje bi mogle objasniti njihovu iznimnu dugovječnost.

KAKO POSTIĆI DUGOVJEČNOST

Ova knjiga počinje s pitanjima o mogućnostima postizanja dugovječnosti. Kakvi su izgledi da ćete zaista doživjeti stotu? Kako vam

u tome mogu pomoći dodatci prehrani, hormonske terapije ili sama genetika? Koji su to znanstveno dokazani načini kojima se može postići zdraviji život?

U sljedećim poglavljima povest ćemo vas u svjetska područja u kojima je potvrđeno da se živi najdugovječnije, u same plave zone: u talijansku regiju Barbagia na Sardiniji, na Okinawu u Japanu, u naselje Loma Linda u Kaliforniji i na poluotok Nicoya u Kostariki. Na svakom od ovih mjesta upoznat ćemo različitu kulturu koja ima svoj poseban i osebujan put do dugovječnosti. Upoznat ćete zvijezde poput Ushi i stručnjake koji proučavaju njihov način života i kulturu. Pokazat ćemo vam kako povijest, geni i drevne tradicije zajednički pridonose svakoj od ovih populacija. Mi ćemo izdvojiti neke elemente njihova načina života i prepustiti znanosti da objasni zašto baš oni pomažu u postizanju dugovječnosti.

U posljednjem poglavlju sve ćemo to svesti na devet poučnih savjeta, prikazati vam srž različitih načina života u svijetu kojima se može postići dugovječnost. U stvari, to je formula za dugovječnost – najbolja i najmjerodavnija informacija koja je dostupna za postizanje dugog i kvalitetnog života.

Pa ipak, ova vam informacija neće koristiti ako je ne primijenite u praksi. Zato će vam vodeći svjetski stručnjaci ponuditi plan akcije kojim ćete tajne dugovječnosti primijeniti na svoj način života. I, još je nešto važno napomenuti: Nije nužno da sve to prakticirate. Mi vam nudimo izbor, poput jelovnika *à la carte*. Možete odabrati ono što vam se najviše sviđa, slijediti naš savjet kako to prihvatiti kao svakodnevnu naviku, ali imajte na umu da, bez obzira na vaš odabir, postoji mogućnost da ćete produžiti svoj život za nekoliko mjeseci ili godina.

U svjetske plave zone utkana su stoljeća – pa čak i tisućljeća – ljudskog iskustva. Ja vjerujem da nije slučajnost što ovi ljudi uspijevaju dostići tako duboku starost baš zbog načina na koji se hrane, međusobno komuniciraju, na koji se rješavaju stresa, liječe, izbjegavaju bolesti i gledaju na svijet.

Njihove su kulture s vremenom iznjedrile ovu mudrost. Isto kao što priroda odabire značajke koje pogoduju opstanku određenih vrsta, ja vjerujem da su ove kulture tijekom vremena razvijale neke pozitivne navike koje idu u prilog dugovječnosti članova njihove zajednice. Da bismo mogli od njih učiti, trebamo biti otvoreni i spremni za slušanje.

Sayoko je bila spremna slušati. Kratko vrijeme koje je provela s Ushi dovelo je do potpune promjene, pomoglo joj je da od nekadašnje djelomično zdrave zaposlene žene koja je bila kronično pod stresom, postane smirena osoba u izvrsnoj fizičkoj kondiciji koja živi život koji odgovara njezinim vrijednostima.

Možda ste i vi spremni slušati. Tko zna? Možda će vam ovi savjeti potpuno promijeniti život nabolje.

Istina o duljem životu

*Možda ćete pustiti još deset
kvalitetnih godina života*

KAŽU DA JE JUAN PONCE DE LEÓN, kada se 2. travnja 1513. iskrcao na Floridi, tražio Fontanu mladosti – legendarni izvor vode za kojeg se vjerovalo da može podariti vječni život. Povjesničari znaju da postoje i drugi razlozi za njegovo iskrcavanje na tome mjestu. Razlog zašto je španjolski istraživač Ponce de León krenuo u istraživanje zemalja sjeverno od Bahamskog otočja vjerojatno je bilo ustoličenje Diega, sina Kristofora Kolumba, na mjesto vojnog guvernera umjesto njega. Pa ipak, legenda o njegovu putovanju zadržala se do danas.

Pomisao da bi se mogao otkriti izvor dugovječnosti i danas, čak pet stoljeća kasnije, privlači mnogo bedastih ljudi, tako da šarlatani i prevaranti i dalje neprekidno tragaju za njim, bez obzira na to krije li se u nekakvoj tableti, dijeti ili u medicinskom zahvatu. Pokušavši potpuno ušutkati šarlatane, demograf S. Jay Olshansky sa Sveučilišta Illinois u Chicagu, zajedno s više od 50 svjetskih stručnjaka za dugovječnost, 2002. dao je sljedeću izjavu, izravnu koliko je to bilo moguće formulirati.

»Kad govorimo o ovoj temi moramo biti jasni, nikako dvosmisleni. Ne postoje takve promjene načina života, kirurški zahvati, vitamini, antioksidansi, hormoni ili tehnike genetskog inženjeringa koje su danas dostupne i koje su pokazale da utječu na procese starenja.«

Brutalna istina o starenju jest da starenje ima samo papučicu za gas. Kad je riječ o ljudima tek moramo otkriti postoji li kočnica. Stvar je u tome da nastojimo ne pritiskati previše papučicu za gas

kako ne bismo ubrzali proces starenja. No prosječan zapadnjak, čiji je način života ubrzan i bjesomučan, previše i prejako pritiskuje tu papučicu.

U ovoj knjizi govorimo o tome kako možemo otkriti najbolji način života da bismo bili zdravi i dugovječni i kako ga primijeniti u svom životu. Većina nas nije ni svjesna činjenice da sami kontroliramo koliko ćemo dugo poživjeti. U stvari, stručnjaci kažu da možemo proživjeti barem deset godina života više i sigurno većim dijelom izbjeći neke bolesti od kojih ranije umiremo ako prihvatimo pravilan način života. To znači da svom životu možemo dodati još deset *kvalitetnih* godina!

Kako bismo otkrili tajne dugovječnosti, okupili smo tim sastavljen od demografa, liječnika istraživača i novinara te se uputili ravno pre-

ma najboljim izvorima. Otputovali smo u plave zone – u četiri najzdravija kutka na Zemlji – gdje iznimno veliki postotak dugovječnih ljudi uspijeva izbjeći mnoge bolesti od kojih zapadnjaci umiru. To su mjesta na kojima ljudi imaju do tri puta veće mogućnosti doživjeti stotu od nas.

U svakoj od ovih plavih zona proveli smo istraživanje zajedno s američkim Nacionalnim institutom za dugovječnost, kako bismo otkrili elemente u načinu života koji mogu objasniti dugovječnosti u tom području – što stanovnici tog područja jedu, koliko upražnjavaju tjelesne aktivnosti, kako se druže, koje tradicionalne lijekove koriste i tako dalje. Tražili smo nekakav zajednički nazivnik – ono što je zajedničko stanovnicima sve četiri

gore spomenute zone – i dobili smo ono što ja nazivam međukulturalnim sažetkom najboljih zdravih navika ili, drugim riječima rečeno – formulu za dugovječnost.

Evo pretpostavke *Plavih zona*: ako možete poboljšati svoj način života, zauzvrat možete dobiti deset dodatnih godina kvalitetnog života koje biste inače propustili. A kako poboljšati način života? Slijedite način života ljudi koji žive u plavim zonama.

PIONIR DUGOVJEČNOSTI

Godine 1550. Talijan Luigi Cornaro napisao je jedan od prvih bestselera o dugovječnosti. Njegova knjiga »Umijeće dugog života« govori o tome da se život može produžiti ako smo u svemu umjereni. Njegova je knjiga prevedena na francuski, engleski i njemački. Cornaro je vjerojatno bio donekle u pravu; prema nekim izvorima živio je do svojih kasnih 90-ih, a možda još i dulje.

ČINJENICE O STARENJU

Kada se sve zajedno zbroyi, *Plave zone* nude devet moćnih savjeta kako postići dulji i bolji život. Ali prije nego što krenemo u detalje, mislim da treba razmotriti nekoliko činjenica o tome kako ljudi stare i utvrditi neka osnovna načela i definicije. Koliko dugo možemo živjeti? Što se u stvari događa s našim tijelom kad starimo? Zašto ne možemo jednostavno uzeti pilulu i produžiti svoj život? Kako živjeti duže? Kako živjeti bolje? I zašto promjenom načina života možemo kvalitetno produžiti život?

Da bismo dobili odgovor na ova i ostala bitna pitanja, zamolio sam neke svjetske stručnjake iz područja biologije, gerijatrije i znanosti o dugovječnosti da jednostavnim jezikom opišu rezultate svojih najnovijih istraživanja.

Dr. sc. Steven N. Austad proučava stanične i molekularne mehanizme starenja pri Medicinskom centru Sveučilišta u San Antoniju u Teksasu. Predavač je na Centru za dugovječnost i starenje Sam i Ann Barshop te autor knjige *«Why We Age: What Science is Discovering About the Body's Journey Through Life»* («Zašto starimo: Što znanost otkriva o tjelesnom putovanju kroz život»).

Robert N. Butler, dr. med., predsjednik je i glavni direktor Međunarodnog centra za dugovječnost SAD-a (*International Longevity Center-U.S.A.*), obrazovnog istraživačkog centra u New Yorku. Profesor je gerijatrije na Medicinskom centru Mount Sinai i autor knjige *«Why Survive: Being Old in America»* («Zašto preživjeti: Starjeti u Americi»).

Dr. sc. Jack M. Guralnik, dr. med., šef laboratorija za epidemiologiju, demografiju i biometriju pri američkom Nacionalnom institutu za starenje u Bethesda, Maryland.

Robert Kane, dr. med., direktor Centra za starenje i Gerijatrijskog obrazovnog centra na Sveučilištu Minnesota (*Center on Aging and the Minnesota Geriatric Education Center*) u Minneapolisu. Profesor je na Fakultetu za javno zdravstvo gdje vodi katedru Dugotrajna skrb i starenje.

Thomas T. Perls, dr. med., direktor je Studija za stogodišnjake u Novoj Engleskoj, izvanredni profesor gerijatrije na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Bostonu i autor knjige *«Living to 100: Lessons*

in Living to Your Maximum Potential at Any Age» («Doživjeti 100-tu: Naputci za postizanje maksimalnog potencijala u bilo kojoj dobi»).

Razgovarao sam ponaosob sa svakim od ovih stručnjaka, a onda sam odabrao njihove najbolje odgovore na svako pitanje. Evo što su mi rekli.

ŠTO JE U STVARI STARENJE?

Robert Kane: To je veoma dubokoumno pitanje. Kao prvo, starenje započinje rođenjem. Ako razmislite o tome, postoji neprekidan razvoj koji je prisutan kod svih vrsta. Možete ga smatrati ravnotežom između pojedinca i okoline. U biti, starenje možemo smatrati gubitkom mehanizma za svladavanje poteškoća, nemogućnošću održavanja unutarnje kontrole i ravnoteže.



Često na rukama najprije primijetimo vanjske znakove starenja.

Počinjemo kao djeca i malo pomalo dolazi do različitih promjena u našim osobinama. Djeca su podložna okolini i moraju se zaštititi. Ljudska bića dostižu vrhunac u srednjim dvadesetima. Neko se vrijeme »držimo«, a onda sredinom četrdesetih počinjemo padati. Neki će reći da naš pad započinje već u tridesetoj. To ovisi o sustavu koji slijedimo.

Starost je još jedno razdoblje u kojem ravnoteža ide u prilog okolišu; starijim ljudima treba pomoć da bi se zaštitili. Krhkost koju povezujemo sa starošću u biti je gubitak samostalnosti, nemogućnost odupiranja vanjskim pritiscima i narušavanju sklada.

Starenje obuhvaća i pozitivne i negativne promjene koje nam se događaju. Gerontolog će definirati starenje kao rizik od umiranja. Bez obzira na bolest, uzmemo li u obzir da životni vijek nije beskonačan, rizik od umiranja je stalan. U većini slučajeva taj je rizik sve veći što smo stariji. Ostali čimbenici mogu promijeniti rizik od umiranja kao i od starenja, dakle nije starenje jedini odlučujući čimbenik. Prije bi se moglo reći da je starenje promjena koja se nadvija nad sve nas. Ljudi su tragali za biološkim biljezima starenja, a dosad nitko nije otkrio nijednoga koji bi stalno bio prisutan i koji ne bi bio povezan s pojavom bolesti.

Primjerice, uzmimo gubitak prilagodbe očnih leća. Većina ljudi postaje dalekovidna u ranim četrdesetima. To se ne događa svakome, pa zato ne možemo reći da je dalekovidnost jedinstven znak starenja. Sijeda kosa, gubitak kolagena u koži, sve su to promjene koje se opisuju u vezi sa starenjem. Starenjem, mijenja se i sastav našeg tijela. Na to se očito može utjecati vježbama i načinom prehrane, no općenito uzevši, starenjem gubimo mišićnu masu a dobivamo tjelesnu masnoću. Imunosni sustav s godinama se mijenja i slabi, ali niti to ne možemo uopćiti pa reći kako je slabljenje imunosnog sustava karakterističan znak starenja.

BISERNO BIJELI

Vitalan dio vašeg probavnog sustava, čaroban osmijeh, može potrajati cijeli život. Zdravi zubi omogućavaju nam da jedemo raznoliku hranu koja je dio uravnotežene prehrane, no karijes, loša zubala i ostali problemi u usnoj šupljini mogu žvakanje učiniti bolnim, a to često dovodi i do poremećaja u prehrani. Zato redovito posjećujte zubara, četkajte zube i čistite ih zubnim koncem jer ćete tako zadržati zdravi osmijeh.

Steven Austad: Ja bih definirao starenje kao postupni gubitak tjelesnih sposobnosti, bez obzira na to je li riječ o sposobnosti trčanja ili razmišljanja, mislim na sve to zajedno. Dakle, riječ je o postupnom i progresivnom gubitku tjelesnih i mentalnih sposobnosti, više ne možete raditi ono što se mogli prije. To znači da čovjek ne može zadržati svoj tjelesni integritet zauvijek.

Robert Kane: Postoji nekoliko teorija o starenju. Prema jednoj teoriji, u našem sustavu postoje geni koji se »pale« i »gase« kako bi pospješili ili požurili proces starenja. Prema drugoj teoriji, koja se naziva »Sindrom odlaganja smeća«, naše tijelo akumulira otrove i kako starimo događaju nam se različite promjene.

No onda se možemo zapitati: zašto tijelo akumulira otrove?

Pa, otrovi se vjerojatno akumuliraju zbog toga jer su neki međustanični mehanizmi, koji su nekad funkcionirali, sada prestali djelovati. Prema tome, jesu li otrovi uistinu znak starenja ili samo prateća pojava nekog drugog biološkog procesa koji se promijenio vjerojatno zbog utjecaja nekakvog genetskog sata koji postoji u našem organizmu?

Iskreno rečeno, ne znamo odgovor na to pitanje.

KOLIKA JE PROSJEČNA ŽIVOTNA DOB AMERIKANACA?

Robert Kane: Mislim da tridesetogodišnjak danas može poživjeti do kasnih sedamdesetih ili osamdesetih, što ovisi o tome je li muškarac ili žena. Ako se izuzmu glavni čimbenici rizika kao što su srčana bolest, karcinom i moždani udar, početnim brojkama može se slobodno pridodati još 5 do 10 godina.

Tom Perls: Za većinu nas, tijelo je poput automobila koji je stvoren da prevali 150 000 kilometara. Neki automobili mogu prevaliti i do 250 000 kilometara, pa i više ako su dobro napravljeni. No ipak se s vremenom pokvare, čak i uz najbolje održavanje. A propadanje automobila prati i krhkost. Kad naletite na rupu na cesti, sve ste manje sposobni iz nje izaći. Stignete do određene vremenske točke, uz neprestano propadanje, kad više nema uzmaca, i tada naprosto prestanete živjeti.

KAKVI SU IZGLEDI DA DOŽIVITE STOTU?

Jack Guralnik: Naravno, mali, vjerojatno manje od jedan posto. U stvari, možete li to predvidjeti ovisi o tome koliko godina trenutno imate. Drugačiju ćemo procjenu donijeti za nekoga tko se tek rodio, nego primjerice za nekoga tko je navršio osamdesetu. Svakako, veliku ulogu u tome odigrat će zdravstveno stanje. Mnogi su stogodišnjaci u biti bili zdravi i čili kad su imali 80 godina.

Tom Perls: Ja sam nekad poistovjećivao doživljavanje stote s odabirom pet brojki na lotu. Izgledi su prilično mali. Izgledi su vam mnogo veći ako je u vašoj obitelji bilo dugovječnih ljudi i ako ste usto dobroga zdravlja.

Danas udio stogodišnjaka u društvu progresivno raste, djelomično zbog toga što se češće otkriva i kontrolira povišeni krvni tlak, a to je važna loto kuglica koju ne smijemo prepustiti slučaju. Sada se umjesto pet brojeva izbor svodi na samo četiri broja.



Legendarna potraga Ponce de Leóna za Fontanom mladosti jedna je od mnogih priča o čovjekovoj težnji da pobijedi starenje.