

Het geheim van langer leven

Het geheim van langer leven

De beste tips voor een lang, gezond en gelukkig leven

Dan Buettner



Voor Roger en Dolly

Colofon

Uitgegeven door National Geographic Nederland/België in samenwerking
met Uitgeverij Carrera

Copyright © 2008 Dan Buettner
Oorspronkelijke Engelse titel: The Blue Zones
Nederlandse editie Copyright © 2009 G+J Publishing CV

1e druk mei 2009

Uitgever: Ignas van Schaick
Ignas.van.schaick@genj.nl
Productmanager: Susanne van leeuwen
Susanne.van.leeuwen@genj.nl
Vertaling: Jantsje Post, Studio Imago, Amersfoort
Opmaak: Studio Imago, Amersfoort
Correcties: Maartje Kouwenberg
Gedrukt in Duitsland



De National Geographic Society is een van de grootste wetenschappelijke en educatieve non-profitorganisaties ter wereld. De Society is in 1888 opgericht ter vergroting en verspreiding van geografische kennis, en geeft een beeld van de wereld door middel van haar tijdschriften, boeken, kaarten en interactieve media. National Geographic Magazine, het officiële tijdschrift van de Society, verschijnt in 29 talen en wordt maandelijks gelezen door 40 miljoen mensen in alle landen van de wereld. Het National Geographic Channel bereikt 290 miljoen huishoudens in 27 talen in 164 landen. De Society heeft ruim 8000 onderzoeksprojecten gefinancierd. Bezoek de website van National Geographic op www.nationalgeographic.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in geautomatiseerde gegevensbestanden of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 488 0186 2

www.uitgeverijcarrera.nl/www.nationalgeographic.nl/www.bluezones.com

Inhoud

Woord vooraf
Een nieuw leven? 7

Hoofdstuk een
De waarheid over langer leven 21

Hoofdstuk twee
De Blauwe Zone van Sardinië 41

Hoofdstuk drie
De Blauwe Zone in Okinawa 81

Hoofdstuk vier
Een Amerikaanse Blauwe Zone 139

Hoofdstuk vijf
*De ontdekking van de Blauwe Zone
van Costa Rica* 183

Hoofdstuk zes
Uw persoonlijke Blauwe Zone 239

Dankbetuigingen 278

Bibliografie 282

Register 288

Verantwoording illustraties 300

Woord vooraf

Een nieuw leven?

DE EERSTE KEER DAT IK SAYOKO OGATA ontmoette, droeg ze het soort safarikleding dat op dat moment helemaal in was in Japan: stevige wandelschoenen, omgeslagen sokken, een korte kaki broek, een bloesje en een bijpassende tropenhelm. Niet dat we in de jungle waren; integendeel, we waren in Naha, een hightechstad met 313.000 inwoners op het grootste eiland van de Japanse archipel Okinawa. Toen ik een voorzichtig grapje maakte dat ik wel kon zien dat ze klaar was voor het avontuur, was ze helemaal niet van haar stuk, maar lachte ze haar vrolijke staccato lach en zei, dreigend met haar wijsvinger: ‘Wacht maar, ik pak jou nog wel terug, mister Dan.’ Maar de tropenhelm heb ik niet meer teruggezien.

In die periode, voorjaar 2000, was Sayoko een jonge veelbelovende carrièrevrouw in Tokio. Het bedrijf waar zij

werkte had mij naar Japan gehaald voor een onderzoek naar het mysterie van de hoge ouderdom, dat waarschijnlijk een groot publiek zou aanspreken.

Al ruim tien jaar gaf ik leiding aan een reeks interactieve educatieve projecten, 'Quests' genaamd, waarin een team via internet met elkaar verbonden wetenschappers een aantal van de grote vraagstukken in de wereld onderzocht. De bedoeling was om de verbeelding en intellectuele capaciteiten van de tienduizenden studenten te prikkelen en mobiliseren, die onze dagelijkse discussies op het web volgden. Eerdere Quests hadden me naar Mexico, Rusland en op verschillende plaatsen in Afrika gebracht.

Over de rol van Okinawa in de onderzoeken naar hoge ouderdom had ik een paar jaar eerder voor het eerst gehoord, toen demografische studies dit eiland aanwezen als een van de plaatsen op onze planeet waar mensen het gezondst waren en het langst leefden. Op de een of andere manier slaagden bewoners van Okinawa erin drie keer zo vaak ouder dan honderd te worden dan Amerikanen, leden ze 20 procent minder aan hartkwalen en leefden ze gemiddeld zeven goede jaren langer. Wat waren hun geheimen voor een goede gezondheid en een lang leven?

Ik arriveerde in Okinawa met een kleine filmcrew, een fotograaf, drie tekstschrijvers en een internetdeskundige die er samen voor zorgden dat we in contact bleven met ongeveer een kwart miljoen studenten. Er was overleg met plaatselijke gerontologen, demografen, kruidendokters, sjamanen en priesteressen, en met de eeuwelingen zelf, de levende symbolen van de hoge ouderdomscultuur in Okinawa.

Iedere ochtend stemde ons onlinepubliek erover wie we

moesten interviewen en waarop ons team zich moest richten bij het onderzoek. Iedere avond brachten we op internet rapport uit door middel van teksten en korte video's.

Sayoko bracht een team van tolken en vertalers en een computer vol spreadsheets mee, en had een indrukwekkend plan in elkaar gezet om ervoor te zorgen dat onze dagelijkse rapporten en video's iedere dag tegen middernacht vertaald in het Japans naar Tokio werden verzonden. We brachten tien hectische dagen door met het interviewen van mensen over hun leven en de rapportage van onze conclusies via internet. Ik ontmoette vele fascinerende mensen, en was gelukkig. Sayoko haalde al haar deadlines, en was ook gelukkig. En toen het project was afgelopen, hielden we een karaoke-avond met sake, en namen we afscheid, en dat was dat.

Naar de Blauwe Zone van Okinawa

Vijf jaar later keerde ik terug naar Okinawa met een nieuw team. Ik had net een artikel in de *National Geographic* gepubliceerd over de 'geheimen van een lang leven', over drie gebieden in de wereld waar uitzonderlijk veel hoogbejaarden woonden – gebieden die wij 'Blauwe Zones' hadden genoemd. De term was afkomstig van demografen die een van deze regio's op het eiland Sardinië in kaart hadden gebracht, en wij hadden dit uitgebreid met een aantal andere gebieden met een abnormaal hoge levensverwachting. Okinawa stond nog steeds bovenaan op dit lijstje.

Ik was van plan dieper te graven naar de levensstijl van de Okinawanen als onderdeel van een nieuwe online-expeditie,

de 'Blue Zones Quest' genaamd. Meer dan een miljoen mensen zouden onze vorderingen dagelijks volgen via internet. Het was een geweldige kans om heel veel mensen te bereiken, en ik wist dat we geen deadlines mochten missen. Kortom, ik had Sayoko weer nodig.

Maar het viel niet mee om haar te vinden. Ik probeerde tevergeefs haar oude e-mailadres en informeerde bij al mijn oude contacten naar haar. Toen ik het haar vroegere baas vroeg, vertelde hij me dat ze haar carrière vaarwel had gezegd om fulltime moeder te worden. Ik kon mijn oren niet geloven. Ik had verwacht dat ze inmiddels minstens topmanager bij Sony of Hitachi zou zijn. Maar nee, ze had Tokio verlaten en woonde nu op het eiland Yaku Shima, met haar man, een onderwijzer, en twee kinderen. Toen ik belde was ze verrukt.

'Mister Dan!' zei ze. 'Wat ben ik blij om je stem te horen. Echt!' Ik vertelde haar over mijn nieuwe project in Okinawa en zei dat ik hoopte dat ze van de partij kon zijn.

'Dan,' antwoordde ze, 'je weet dat ik het geweldig vond om met jullie te werken, en het heeft echt veel voor me betekend. Maar nu heb ik twee kleine kinderen. Die kan ik niet in de steek laten.'

We kletsten nog even en toen hing ik op, teleurgesteld. Ik moest iemand anders zien te vinden. Maar een paar dagen later belde ze met de mededeling dat ze mijn aanbod aannam. Ik had geen idee waarom. Ik was alleen maar opgelucht.

We richtten ons hoofdkwartier in in een traditionele herberg in het afgelegen noorden van Okinawa. Ik had een team van wetenschappers, schrijvers, cameramensen en fotografen verzameld, en Sayoko kwam weer met een team van Japanse tolken en technici. Haar modieuze kleding was verdwenen.

Ze droeg sandalen en onopvallende katoenen kleding. Ze had een paar grijze lokken gekregen en straalde een nieuwe rust uit. Maar toen ze energiek haar laptop openklapte en een spreadsheet opriep, merkte ik dat ze niets verloren had van haar organisatorische gedrevenheid.

‘Oké, mister Dan, laten we het over de deadlines hebben.’

De volgende twee weken zagen we elkaar niet veel. Overdag verzamelde mijn team informatie en maakte er verhalen van. ’s Nachts zorgde Sayoko’s team ervoor dat de vertalingen op de website kwamen te staan. Omdat ik zo ongeveer wakker werd als zij naar bed ging, zagen we elkaar alleen bij het avondeten, als beide teams (twintig mensen) samen aten. De gesprekken onder het eten gingen voornamelijk over de nachtelijke deadline. Zodoende hadden Sayoko en ik nooit gelegenheid bij te praten over ons eigen leven.

Een nieuw leven

Ergens halverwege het project stuurde ons onlinepubliek ons naar Ogimi, een klein vissersdorpje, om de 104-jarige Ushi Okushima te interviewen. Sayoko en ik hadden haar eerder bezocht voor mijn artikel in de *National Geographic*. Ze had toen indruk op ons gemaakt met haar verbazingwekkende levenslust, en had verteld dat ze haar eten grotendeels zelf verbouwde en gastvrouw was voor feesten van vrienden. Sinds haar honderdste verjaardag was ze ineens een soort mediaster geworden. Zo’n beetje iedere grote nieuwszender van de wereld had haar geïnterviewd, waaronder CNN, Discovery Channel en de BBC.

Toen Sayoko hoorde van onze plannen om Ushi op te zoeken, vroeg ze of ze mee mocht. Tijdens de rit van een uur naar Ogimi hadden we voor het eerst tijd om echt te praten. We zaten op de achterbank terwijl het dichte gebladerte van Noord-Okinawa voorbijflitste.

‘Weet je, Dan, Ushi heeft mijn leven veranderd,’ begon ze. ‘Ik had een baan in het centrum van Tokio. Ik werkte van ’s morgens halfacht tot ’s avonds laat: vijf tot zeven vergaderingen per dag, dan eten en daarna karaoke tot een uur of twee ’s nachts. Het was hard werken en ik genoot ervan. Ik was goed. Ik verdiende veel geld. Maar ik miste iets. Ik voelde me leeg, hier.’ Ze legde haar hand op haar hart.

‘Dan, weet je nog toen we Ushi ontmoetten, het eerste wat ik zag was haar grote glimlach. Jij was een man uit een ander land, maar ze sprak met je als met een vriend. Japanners moeten over het algemeen niet zoveel van vreemdelingen hebben. Maar Ushi sloot jou meteen in haar hart. Je kon voelen dat ze iedereen in haar omgeving gelukkig maakte, haar familie, haar vrienden en ook vreemden. En ook al heb ik helemaal niet met haar gepraat, toch kon ik haar sterke energie voelen.’

Na haar eerste ontmoeting met Ushi was Sayoko in haar eentje ergens vruchtensap gaan drinken. ‘Dit is nieuw voor mij, dacht ik. De rest van de tijd in Okinawa dacht ik steeds aan Ushi – de eenvoud van haar leven, hoe ze mensen om haar heen gelukkig maakte, dat ze zich geen zorgen maakte over de toekomst, of verdrietig was omdat ze iets had gemist in het verleden. Langzamerhand begon ik te denken: ik wil ook zo leven. Dát is mijn doel.

Toen ik terugkwam in Tokio heb ik ontslag genomen.

Mijn droom had altijd met mijn werk te maken. Maar ik besepte opeens dat ik als een paard achter een wortel aan rende. Ik dacht: Hoe moet ik dit regelen? Ik belde mijn vriend op Yaku Shima en zei dat ik bij hem langs wilde komen. Ik verhuisde naar Yaku Shima en leerde koken. Een jaar later waren we getrouwd.

Toen ik zwanger was, ben ik samen met mijn man naar Okinawa gegaan. Ik wilde dat Ushi mijn kind zou zegenen. Ik denk niet dat ze me nog kende. Maar ons kind kwam gezond ter wereld. Nu heb ik twee kinderen en ze zijn mijn leven. Op Yaku Shima weet niemand van mijn carrière in Tokio.’

We waren inmiddels bijna in Ogimi aangekomen en reden op een weg die parallel liep aan de kust. ‘Wat heb je dan gedaan om zoals Ushi te worden?’ vroeg ik.

‘Ik heb geleerd zelf te koken voor mijn gezin,’ antwoordde Sayoko. ‘Ik kook met liefde. Ik houd van mijn man en van mijn kinderen, mijn man komt ’s avonds thuis en ik heb een goed gezin. Ook probeer ik bij mezelf na te gaan of ik niet iemand heb gekwetst en of de mensen om me heen zich allemaal goed voelen. Ik neem iedere avond even tijd om te denken aan de mensen om me heen en over wat ik eet en wat belangrijk voor me is. Dat doe ik ook onder het eten. Ik neem de tijd voor reflectie. Ik jaag niet meer achter de wortel aan.’

Weerzien met Ushi

Het was rond het middaguur toen we bij Ushi’s huis aankwamen. Ze woonde in een traditioneel Okinawaans houten huis met kamers die door rijstpapieren schuifdeuren van elkaar

gescheiden waren en met tatamimatten op de vloer. We deden onze schoenen uit en gingen naar binnen. Hoewel het gebruikelijk is om op de vloer te zitten, zat Ushi als een koningin op een stoel midden in de kamer. De eerste keer dat ik haar ontmoette, was ze anoniem. Nu was ze een soort beroemdheid geworden – een soort goeroe van lang leven. Ze was gehuld in een blauwe kimono en gebaarde ons te gaan zitten. Zo zaten we als kinderen op de kleuterschool om de juf heen. Ik zag dat Sayoko in de deuropening bleef staan. Om de een of andere reden wilde ze blijkbaar niet te dicht bij Ushi komen.

Ushi stak bij wijze van groet haar armen in de lucht, alsof ze haar biceps wilde laten zien, en riep: ‘Genki, genki, genki,’ wat zoiets als ‘vitaliteit, levenskracht’ betekent.

Wat een rijkdom, dacht ik. Zoveel mensen zijn bang om oud te worden. Maar als ze deze levenslustige vrouw konden zien, zouden ze ernaar uitzien. Ik liet Ushi haar foto in de *National Geographic* zien. Ik glom van trots dat mijn artikel de omslag had gehaald. Ze wierp er een onverschillige blik op, legde het neer en bood me een koekje aan.

Ik interviewde Ushi weer, vroeg naar haar tuin, haar vrienden en of er iets was veranderd sinds ons laatste bezoek, vijf jaar geleden. Ze deed iets minder tuinwerk, vertelde ze, maar ze had een nieuw baantje: fruit inpakken op de markt. Ze bracht nog steeds veel tijd door met haar kleinkinderen en de drie vrouwen die nog over waren van haar vriendinnengroepje sinds haar jeugd. Ze at nog steeds overwegend groente en dronk een kommetje sake met bijvoet voor het slapen gaan. Dat was haar geheim, zei ze. ‘Hard werken, bijvoet met sake drinken en dan lekker slapen.’

Opeens ving ik Sayoko’s blik op. Ze zat een beetje ach-

teraf te luisteren. ‘Sayoko,’ zei ik, net iets te luid – maar ik dacht dat Sayoko te beleefd was om Ushi te benaderen zonder uitnodiging. ‘Wil jij Ushi je verhaal niet vertellen?’

Sayoko aarzelde even, maar kwam toen naar voren en knielde voor Ushi. ‘Vijf jaar geleden was ik ook hier, en u hebt mijn leven veranderd,’ zei ze. ‘Door u besloot ik ontslag te nemen en te gaan trouwen. Ik heb veel aan u te danken.’ De tranen stonden in haar ogen terwijl ze sprak. Ushi keek verward, ze herinnerde zich niets van de ontmoeting.

‘Een paar jaar later kwam ik terug,’ vervolgde Sayoko. ‘U raakte mijn buik aan toen ik zwanger was.’ Dit herinnerde Ushi zich nog. Met een glimlach pakte ze Sayoko’s hand. Haar duim aaide over Sayoko’s duim. ‘U hebt me geïnspireerd en nu ben ik heel gelukkig,’ zei de jongere vrouw. ‘Ik ben gekomen om u te bedanken.’ Sprakeloos, maar vol begrip klopte Ushi op Sayoko’s hand. ‘Ik deel mijn zegeningen met jou,’ zei ze toen.

Toen we weer buiten waren liep ik naar Sayoko toe, die een verbouwereerde maar serene uitdrukking op haar gezicht had. Ik vroeg wat ze dacht. Ze glimlachte. ‘Ik heb het gevoel dat iets een beetje is afgesloten,’ zei ze in haar poëtische Japans getinte Engels. ‘Ik voel me compleet.’

Levenswijsheid van 100-plussers

Dit boek gaat over wat we kunnen leren van mensen zoals Ushi, die leven in de Blauwe Zones. De gezondste, oudste mensen van de wereld hebben ons veel te leren over hoe je langer en rijker kunt leven. Als wijsheid de som is van kennis

en ervaring, bezitten deze mensen meer wijsheid dan wie ook.

Daarom staat dit boek vol inzichten van 100-plussers over het goede leven. Hun verhalen gaan over van alles, van kinderen opvoeden tot leren om aardig te zijn, van rijk worden tot hoe je liefde in je leven kunt vinden en houden. We kunnen van hen leren hoe we onze eigen Blauwe Zone kunnen creëren en de weg kunnen inslaan naar een langer, beter leven.

Maar over de wetenschappelijke feiten van een lang leven kunnen de honderdjarigen ons niet meer vertellen dan iemand van twee meter ons kan vertellen hoe hij zo lang geworden is. Ze weten het niet. Is Ushi's dagelijkse kom sake met bijvoet een levenselixer? Misschien, maar dan weten we nog niet waarom zij geen kanker of hartproblemen heeft of waarom ze zo levenslustig is met haar 104 jaar. Als je de geheimen van een lang leven wilt leren van mensen zoals Ushi, moet je naar een plaats gaan waar veel Ushi's leven, een cultuur, een Blauwe Zone, waar gemiddeld veel gezonde negentig- of honderdjarigen leven. Dan kun je een beroep doen op de wetenschap.

Uit onderzoeken onder Deense tweelingen is gebleken dat slechts circa 25 procent van onze levensverwachting afhangt van genen. De resterende 75 procent hangt af van onze levensstijl en de keuzes die wij iedere dag maken. Daaruit volgt dat als wij onze levensstijl optimaliseren, we onze levensverwachting kunnen maximaliseren binnen onze biologische grenzen.

Wij begonnen onze zoektocht naar de mysteries van hoge ouderdom door samen met demografen en wetenschappers aan het National Institute on Aging gebieden op de wereld te zoeken waar mensen het langst en gezondst leven. Dat zijn

plaatsen waar mensen vaker dan gewoonlijk de honderd halen en gemiddeld langer en gezonder leven dan gemiddeld in onze samenleving. Ze lijden ook veel minder aan de bekende dodelijke beschavingsziekten. We werkten samen met een aantal topexperts op het gebied van hoge ouderdom, om de verschillende levensstijlen te analyseren en een aantal gemeenschappelijke kenmerken te ontdekken die hun uitzonderlijke hoge levensverwachting konden verklaren.

Lessen over een lang leven

In het eerste hoofdstuk van dit boek zetten we de feiten over verouderen op een rijtje. Hoeveel kans maakt u om honderd te worden? Wat kunnen supplementen, hormoontherapie of genetische manipulatie voor u doen? Wat zijn wetenschappelijk bewezen mogelijkheden om het aantal gezonde jaren te vergroten?

In de volgende hoofdstukken nemen we u mee naar de vier bekendste hoge-ouderdomsparadijzen van de wereld, de Blauwe Zones zelf: Barbagia op Sardinië in Italië, Okinawa in Japan, de gemeenschap van Loma Linda in Californië en het schiereiland Nicoya in Costa Rica. Op al deze plaatsen maken we kennis met verschillende culturen die hun eigen unieke weg naar een lang leven hebben gevonden. We ontmoeten de echte hoge-ouderdomshelden zoals Ushi, en de deskundigen die hun levensstijl en culturen bestuderen. We zullen zien hoe geschiedenis, genen en aloude tradities samenwerken om de plaatselijke bevolking een hoge levensverwachting te schenken. We proberen

erachter te komen welke aspecten van hun levensstijl ertoe bijdragen dat ze langer en gezonder leven, en laten wetenschappers uitleggen waarom.

In het laatste hoofdstuk vatten we het allemaal samen in negen lessen, een interculturele destillatie van de beste levensgewoonten ter wereld om oud te worden. Hiermee geven we praktische richtlijnen voor een lang leven; de beste, meest betrouwbare informatie die er te vinden is om jaren aan uw leven en leven aan uw jaren toe te voegen.

Uiteraard hebt u niets aan deze informatie als u het niet in praktijk brengt. Daarom hebben we vooraanstaande gedragsdeskundigen gevraagd een actieplan op te stellen zodat u deze geheimen om oud te worden in uw leven kunt integreren. En hier is het goede nieuws: u hoeft het niet allemaal te doen. We geven een soort menukaart waaruit u de punten kunt kiezen die u het meest aanspreken. Als u onze adviezen opvolgt om de punten van het langlevenmenu om te zetten in dagelijkse gewoonten, weet u dat u met ieder punt maanden of jaren aan uw leven toevoegt.

In de culturen van de Blauwe Zones liggen eeuwen, soms zelfs millennia menselijke ervaring opgeslagen. Ik geloof dat het geen toeval is dat de wijze waarop deze mensen eten, samenleven, met stress omgaan, zichzelf genezen, ziekten op afstand houden en hun wereld zien, hen meer goede jaren oplevert. Hun culturen hebben deze wijsheid in de loop van de tijd ontwikkeld. Net zoals de natuur de eigenschappen uiselecteert die de overleving van een soort ten goede komen, geloof ik dat deze culturen de positieve gewoonten in stand hebben gehouden die het beste zijn voor mensen. Om van hen te leren, moeten we ons openstellen en bereid zijn te luisteren.

Sayoko was bereid om te luisteren. Haar korte ontmoeting met Ushi hielp haar te veranderen van een chronisch gestreste, matig gezonde carrièretijger in een gezonde vrouw die een leven leidt dat aansluit bij haar eigen waarden.

Misschien bent u ook bereid om te luisteren. Wie weet verandert ook uw leven.