



Het geheim van langer leven

Presentatie in kenniskring Voeding & Gezondheid
Hogeschool Van Hall Larenstein
Margot Tacken, 4 juli 2011

Een ontdekkingsreis...

...langs gebieden in de wereld waar mensen
langer, gezonder en vitaler leven



Dan Buettner



**NATIONAL
GEOGRAPHIC™**

Inhoud presentatie

- Achtergrond
- Ontdekkingsreis
- Geheim?
- Discussie

Frank Shearer, 99 jaar



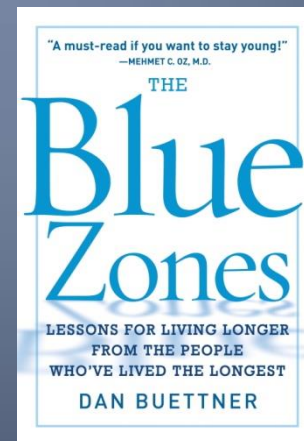
Achtergrond (1)

- 1550 Luigi Cornaro schrijft 'The Art of Living Long': sober leven, later sterven. Luigi werd 98 jaar.
- 1999 -2000 Gianni Pes (Italiaans arts) en Michel Poulain (Belgisch demograaf) presenteren studie over dorp op Sardinië met 7 100-plussers op 2500 inwoners (normaal in Europa en USA: 1 op 5000).

*Gebieden met opmerkelijk veel hoogbejaarden werden omcirkeld met een blauwe stift: het begrip **blauwe zone** ontstaat.*

Achtergrond (2)

- 2003 Dan Buettner bezoekt Okinawa (Japan) voor 'Quest' (interactief educatief project met wetenschappers en studenten)
- 2005 Buettner schrijft 'The secrets of living longer', *National Geographic* nov-2005, p 2-27
- 2004 - 2008 Buettner bezoekt Sardinië , Okinawa, Loma Linda en Nicoya
- 2008 Boek 'The blue zones'
- 2009 Nederlandse vertaling 'Het geheim van langer leven'



Achtergrond (3)

- 2010 Buettner bezoekt Ikaria (Griekenland) voor een nieuwe 'Quest'



www.bluezones.com/programs/expeditions

Ontdekkingsreis



Wat is het geheim van de 100-plussers in deze gebieden?

Ontdekkingsreis - Sardinië



40° 0' 0" N
9° 0' 0" E

Barbagia - Sardinië - Italië

Eiland 190 km voor westkust

Bevolking 1,6 miljoen



Ontdekkingsreis - Sardinië

Leefgewoonten 100-plusser in Sardinië:

- Eet sober en plantaardig, weinig vlees
- Drink geitenmelk
- Gebruik mastiekolie en olijfolie
- Drink dagelijks één of twee glazen rode wijn
- Ga (berg)wandelen
- Zet familie op de eerste plaats
- Respecteer oude mensen
- Lach met je vrienden



Raffaella Monne 109 jaar

Ontdekkingsreis - Okinawa



Kamada Nakazato 102 jaar

Okinawa - Japan

Eiland in oostchinese zee
Bevolking 1,3 miljoen

26° 41' 60 N
128° 10' 60 E

Ontdekkingsreis - Okinawa

Leefgewoonten 100-plusser in Okinawa:

- Eet plantaardig voedsel, gebruik kruiden
- Eet soja
- Hara hachi bu (80% regel)
- Ga tuinieren
- Blijf actief
- Geniet van de zon
- Heb een doel in je leven
- Zoek gezelligheid en steun bij vrienden (moai)
- Blijf positief
- Respecteer ouderen; geef wijsheid door aan jongeren



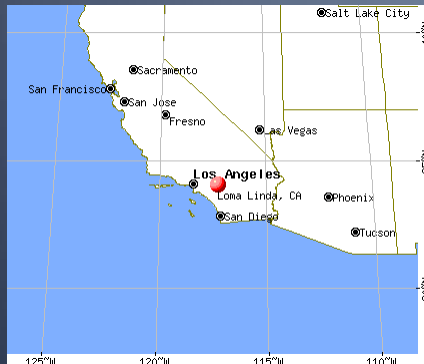
Seiryu Toguchi 105 jaar

Ontdekkingsreis – Loma Linda



34° 2' 54" N,
117° 15' 2" W

Loma Linda - California – USA



Stad op 100 km
ten oosten
van Los Angeles
Bevolking 21.000



Ontdekkingsreis – Loma Linda

Leefgewoonten 100-plusser in Loma Linda:

- Eet vroeg op de dag
- Eet veel planten en weinig/geen vlees
- Eet noten
- Drink veel water
- Train dagelijks
- Neem één dag per week rust
- Breng tijd door met vrienden en gelijkgestemden
- Doe vrijwilligerswerk

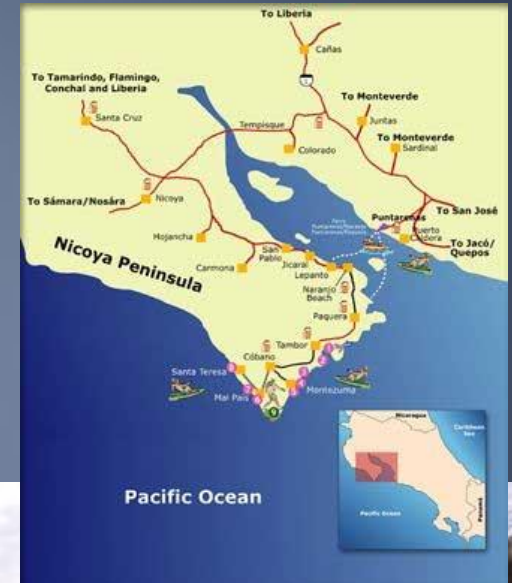
Ellsworth
Wareham
91 jaar



Marge Jetton
103 jaar



Ontdekkingsreis - Nicoya



Nicoya - Costa Rica
Schiereiland aan de westkust
Bevolking 47.000

10° 0' 0 N
85° 25' 0 W



Ontdekkingsreis – Nicoya

Leefgewoonten 100-plusser in Nicoya:

- Eet mais, bonen en citrusfruit
- Eet 's avonds een lichte maaltijd
- Drink hard water (calcium)
- Slaap lekker
- Geniet van de zon
- Zoek steun en gezelschap bij familie
- Blijf aan het werk
- Maak een 'plan de vida'



Don Faustino 102 jaar

Geheim?



Geheim!



Discussie

- Alle blauwe zones in mild warm (mediterraan) klimaat:
 - zonlicht (vit D) in overvloed,
 - jaarrond vers voedsel,
 - rustig levenstempo door warmte
 - ...
- Observaties, interviews en werkwijze (Quests) interessant!