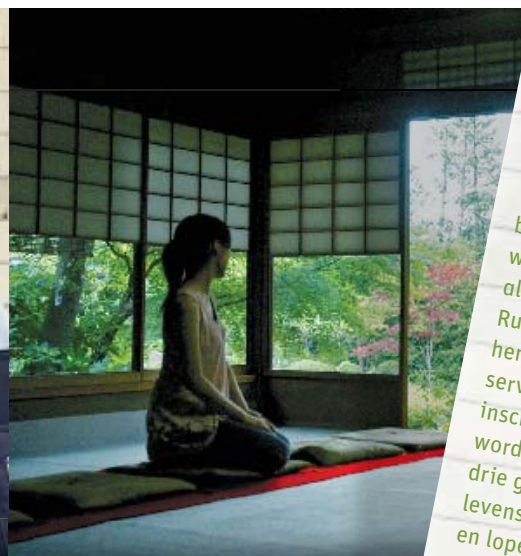


LEVEN ALS EEN OKINAWAAN

Het geheim achter gezond oud worden

'HARA HACHI BU': EET TOT JE ACHT DELEN VOL ZIT, ZEGGEN ZE OP OKINAWA.
TELT HET JAPANESE EILAND DAAROM HET HOOGSTE PERCENTAGE
100-PLUSSERS TER WERELD?





Het langlevendorp
Op het strand van Ogimi duikt een stokoude man met visnet en harpoen de zee in. Landinwaarts sjouwen oudere vrouwen met grote bossen suikerriet. Ogimi is een onopvallend dorpje, ingeklemd tussen ruige bergketens en de Stille Oceaan. Maar nergens ter wereld wonen naar verhouding zoveel 100-plussers als hier: zestien op de ongeveer 3500 inwoners. Ruim 100 mensen zijn de 90 gepasseerd. 'Veel van hen werken nog dagelijks op het land', vertelt serveerster Senae, terwijl ze een glaasje citrusdrank inschenkt in het plaatselijke noedelrestaurant. 'Er wordt hier jaarlijks een sportdag gehouden voor drie generaties inwoners.' Het geheim achter al die levensenergie? 'Gezond eten en veel dansen, zingen dan haar 35 jaar.'



Japanners worden oud. Met een levensverwachting van gemiddeld 85 jaar prijken zij bovenaan de wereldranglijst waarop Nederland een magere dertigste plaats bezet, met een levensverwachting van krap 79 jaar. Worden in Nederland 9 op de 100.000 inwoners ouder dan 100, in Japan zijn dat er 32. En, baas boven baas, het Japanse eiland Okinawa spant de kroon. Daar zijn maar liefst 42 van elke 100.000 mensen de 100 gepasseerd, ruim viereenhalf keer zoveel als in Nederland.

Okinawanen worden niet alleen ouder dan wij, ze leven ook veel langer in goede gezondheid. Ze krijgen pas op latere leeftijd te kampen met bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Dit blijkt uit de *Okinawan Centenarian Study*, opgezet door de Universiteit van Okinawa.

In deze studie worden sinds 1975 gegevens verzameld over de gezondheid en leefwijze van honderdplussers en andere ouderen op dit bijzondere eiland. De bevindingen leverden publicaties op in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften als *Science* en *The Lancet*.

Gezond naar de 100

'Wat in ons onderzoek het meest opvalt, is dat veel Okinawanen relatief ziektevrij 100 jaar oud worden', zegt de Canadese gerontoloog Craig Willcox. Hij is getrouwd met een Japanse, woont op Okinawa en is als onderzoeksleider verbonden aan de Okinawan Centenarian Study. 'Als mensen al last krijgen van ouderdomskwalen, is dat vaak pas na hun 80e.'

Eenderde van de deelnemers aan de studie heeft geen enkele moeite met dagelijkse vaardigheden als huishoudelijk werk of traplopen. Nog eenderde heeft hierbij slechts minimale assistentie nodig. Dat is in Nederland wel anders. Zo wijst de Wageningse SENECA-studie uit dat zo'n 60% van de 70- tot 75-jarigen moeite heeft met dagelijkse vaardigheden.

Erfelijke factoren

Hoe komt het dat die Okinawezen zo vitaal een hoge leeftijd bereiken? Erfelijkheid speelt een belangrijke rol, verklaart Willcox: 'Je ziet hier vaak dat binnen een familie meerdere broers en zussen heel oud worden. Naar schatting 30% van de levensduur van een mens is normaal gesproken te verklaren door erfelijke factoren. Op Okinawa is dit 50%.' Relatief veel

Okinawanen hebben een gencombinatie die de kans op auto-immuunziekten en ontstekingsgerelateerde en aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, verlaagt.

Vijftien ingrediënten per maaltijd

Maar erfelijkheid is niet de enige factor die een rol speelt bij de hoge levensverwachting op Okinawa. Een andere belangrijke verklaring is het gevarieerde voedingspatroon. Elke maaltijd bevat minimaal vijftien verschillende ingrediënten. Voor Europeanen is dat wel even wennen. Zelfs bij het ontbijt worden steevast rijst, gestoomde vis en allerlei bakjes met exotische groentes en zeewier gepresenteerd.

Veel groente

De twee ons groente en twee stuks fruit die ons Voedingscentrum aanbeveelt, zijn voor Okinawanen een lachertje. Zij eten dagelijks grote hoeveelheden gele en groene groente, zeewier, zoete aardappelen en fruit. Tofu is de belangrijkste eiwitbron. Er zijn aanwijzingen dat isoflavonen, bepaalde stoffen in tofu, kankersoorten, zoals borst- en prostaatkanker, helpen voorkomen.

Hara hachi bu

Wie door Okinawa's hoofdstad Naha loopt, valt het meteen op: de mensen zijn er slank. Okinawanen eten dan ook niet snel te veel. Zij volgen het principe 'Hara hachi bu': eet tot je acht delen vol zit. De wetenschap geeft de verklaring waarom dat slankere mensen oplevert: het kost wat tijd voordat de maag aan de hersenen doorgeeft dat hij vol zit. Wie de gewoonte heeft pas bij een vol gevoel met dooreten te stoppen, krijgt meer binnen dan nodig is.

Voeding als medicijn

De relatief lage energie-inname van de mensen op Okinawa betekent niet dat ze ondervoed zijn, benadrukt Willcox. 'Ze krijgen juist heel veel vitamines, mineralen en voedingsvezels binnen.' En ze beschouwen, net als Chinezen, voedsel als een medicijn voor het leven. Veel gerechten bevatten medicinale kruiden, zoals het plantje chouchigusa tegen een hoge bloeddruk.

Weinig verzadigd vet

De mensen op Okinawa eten relatief weinig vet. Het doorsnee dieet op Okinawa bevat ruim 6 energiprocent verzadigd vet. In Nederland krijgt zo'n 90% van de mensen meer verzadigd vet binnen dan de aanbevolen maximale hoeveelheid van tien energiprocent. De eilandbewoners eten

wel veel varkensvlees, maar dat wordt gekookt volgens de 'akunuki-methode', waarbij het vet wordt afgeschuimd.

Langer doorwerken

Ouderen op Okinawa blijven tot op hoge leeftijd lichamelijk actief. Stuiten de plannen om de AOW-leeftijd te verhogen naar 67 jaar in Nederland op weerstand, langer doorwerken wordt in Japan gezien als een middel om vitaal en gezond te blijven. De Japanse overheid creëert zelfs werkgelegenheid voor ouderen in 'Silver Human Resource Centers' – gezamenlijke ondernemingen van ouderen die overheidssteun ontvangen.

Positieve levensinstelling

Ook sociale aspecten dragen bij aan de hoge leeftijd die Okinawers bereiken, vertelt gerontoloog Willcox. 'Ouderen zien hun kinderen en kleinkinderen regelmatig en doen aan volksdansen en vrijwilligerswerk. Het is hier normaal dat mensen elkaar helpen. Dat draagt bij aan het welzijn en daarmee aan de gezondheid. Maar wat vooral opvalt, is de positieve levensinstelling. De eilandbewoners hebben veel oorlog en armoede meegemaakt. Toch blijven ze optimistisch.' ■

Meer weten

- Okinawa: een leefwijze. Het Spectrum, €21,75, ISBN 90 274 7322 6.
- The Okinawa Diet Plan. Amazon.com, \$10,17
- www.okicent.org: Okinawa Centenarian Study
- www.okinawa-diet.com: site over de leefstijl op Okinawa.

OKANIWANEN BESCHOUWEN VOEDSEL ALS EEN MEDICIJN VOOR HET LEVEN

