

Sardinië op recept

Olijfolie,

schapenhoeden, rode wijn
en melkzuurbacteriën

‘We willen kennis
vergaren waar mensen
elders in de wereld
hun voordeel mee
kunnen doen’

Genieten en gezond leven gaan op Sardinië al eeuwenlang hand in hand. Vrouwen én mannen worden er gemiddeld zo oud dat het gebied zo’n twintig jaar geleden werd bestempeld tot Blue Zone.

De bochtige weg van Alghero naar de oostkust van Sardinië voert ons door bergen en dalen met sappige groene weiden vol klaprozen. We zijn onderweg naar het dorpje Santa Maria Navarrese, aan de rand van een van ’s werelds vijf Blue Zones, waar mensen bovengemiddeld oud worden. Aan de horizon doemt nu en dan een herder op met zijn kudde schapen. In de lucht hangt de zoete geur van gele brem en Toscaanse jasmijn. De avond ervoor hebben we, net als de eilandbewoners, tot diep in de nacht getafeld. Pasta met zelfgemaakte tomatensaus, pizza met artisjok, courgettebloemen en geitenkaas en een salade met

venkel en cichorei, een groente die wel wat weg heeft van spinazie. Het was hier, op dit paradijselijke eiland in de Middellandse Zee, dat twintig jaar geleden de term Blue Zone voor het eerst werd gebruikt. De Italiaanse epidemioloog Gianni Pes deed er onderzoek naar sterfte onder de lokale bevolking. Hij ontdekte dat mensen in het noordelijk deel van de provincie Ogliastra gemiddeld ouder werden dan elders op het eiland. Op dat moment had hij nog geen idee hoe belangrijk deze ontdekking voor hem zou worden. “Ik kon het zelf bijna niet geloven, want Ogliastra is altijd een arme regio geweest”, vertelt hij van achter een glaasje dieprode cannonau: Sardijnse rode wijn. >



‘We kunnen niet allemaal leven als Sardijnse schaapherders, maar sommige gewoontes zijn prima in te passen in je leven’

Pes, zelf afkomstig uit een familie met diverse honderdplussers, besloot de zaak verder uit te zoeken; in eerste instantie telde hij overlijdensadvertenties in de krant, later verzamelde hij ook gegevens via lokale kerken en gemeentedossiers. “Zo kreeg ik een beeld van hoeveel honderdplussers er verspreid over de regio leefden”, vertelt hij. Overal waar hij stuitte op een inwoner ouder dan honderd, zette hij met een blauwe stift een stip op de kaart. Zo ontstond een wolk van blauwe stippen: een Blue Zone. “Als ik een rode pen had gebruikt, ging dit gesprek nu over Red Zones”, grinnikt hij.

Even oud

Toen Pes zijn bevindingen presenteerde op een wetenschappelijk congres werd zijn verhaal



in eerste instantie met scepsis ontvangen. Niet alleen omdat Ogliastro een economisch achtergesteld gebied was, maar ook omdat hij met nog een opmerkelijk bericht kwam: dat mannen en vrouwen in de regio gemiddeld even oud worden. Elders in de wereld worden vrouwen gemiddeld ouder dan mannen. In Nederland bijvoorbeeld bedroeg in 2016 het verschil 3 jaar, met een gemiddelde levensverwachting van 79,9 voor mannen en 83,1 voor vrouwen.

De weerstand waar hij aanvankelijk op stuitte maakte de Sardijn nog vastbeslotener om

de zaak verder uit te zoeken. Hij vond al gauw een medestander in de Amerikaanse journalist Dan Buettner. Die was nog vier Blue Zones op het spoor – het Griekse eiland Ikaria, het schiereiland Nicoya in Costa Rica, de Loma Linda-vallei in Californië en het Japanse eiland Okinawa – en vond dat Ogliastro veel overeenkomsten vertoonde met deze gebieden. Het contact met Buettner leidde tot de oprichting van het Blue Zone Observatory Centre in 2016. Doel van het onderzoek dat daar wordt gedaan is meer inzicht krijgen in de factoren die bepalen waarom de mensen

in het noorden van Ogliastro zo oud worden. “We willen kennis vergaren waar mensen elders in de wereld hun voordeel mee kunnen doen”, aldus Pes.

Honderdplussers

De onderzoeker en zijn team hebben inmiddels de gegevens van ruim vierduizend honderdplussers verzameld. Van een aantal factoren is al duidelijk dat ze een rol spelen bij de lange levensduur van deze mensen: lichaamsbeweging, een gezond gewicht, een mediterraan eetpatroon, een rijk sociaal leven, goede genen en een doel in je leven. “We moeten nog uitzoeken hoe groot de invloed van elke factor is en hoe de diverse factoren elkaar onderling beïnvloeden.” Lichaamsbeweging is volgens Pes de belangrijkste factor. “Van oudsher leven in dit deel van Sardinië veel schaapherders. Die zijn gemiddeld zes maanden per jaar van huis en leveren dagelijks een grote fysieke inspanning.” De herders lopen tot wel vijftien kilometer per dag, in gebieden met relatief

grote hoogteverschillen, zo wijzen metingen met activity trackers uit. “Daarmee houden ze hun spieren en hart in goede conditie.” In vergelijking met de vrouwen, die achterblijven om het huishouden draaiende te houden, hebben de herders weinig mentale stress. “Dit verklaart mogelijk waarom de mannen in Ogliastro gemiddeld even oud worden als de vrouwen.” Naast lichaamsbeweging speelt ook mee of iemand een gezond gewicht heeft, oftewel een Body Mass Index (BMI) van pakweg 18,5-25 voor volwassenen en 20-28 voor 65-plussers. “Op Sardinië, en ook in de andere Blue Zones, zijn vrijwel geen honderdplussers te vinden met zwaar overgewicht.”

Schapenkaas

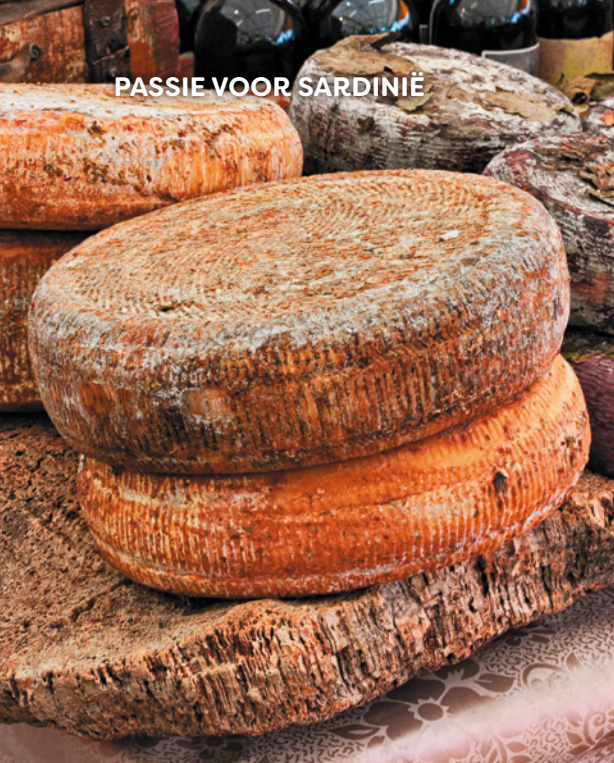
Een andere belangrijke factor is het mediterraan eetpatroon dat de bewoners volgen, met relatief veel groente en peulvruchten en weinig vlees, vis en bewerkte voedingsmiddelen. Een menu dat hart- en vaatziekten helpt voorkomen, zo hebben

diverse studies de afgelopen decennia uitgewezen. De bewoners van Ogliastro eten bovendien veel gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals zuurdesembrood en schapenkaas. Fermentatie is een proces waarbij bacteriën, schimmels en gisten gebruikt worden om een voedingsproduct te maken. Die breken suikers en onverteerbare voedingsvezels af en produceren melkzuur. Gefermenteerde producten bevatten ‘goede’ melkzuurbacteriën die bijdragen aan een evenwichtige samenstelling van de darmmicrobiota: de bacteriecocktail in je darm.

Ook ‘prebiotische’ groentes, zoals cicorei, artisjok, ui, knoflook en asperges, staan bij de Sardijnen vaak op het menu. De vezels die hierin zitten – zogenaamde fructo- en oligosaccharides, kortweg FOS en GOS – stimuleren de groei van ‘goede’ bacteriën in je darm. De bevolking in Ogliastro is daarnaast dol op geitenmelk. Die bevat onder meer boterzuur: een vetzuur dat bekendstaat als energieleverancier voor de ➤



‘Blue Zones zijn voortdurend in beweging. Ze verdwijnen op de ene plek en duiken elders weer op’



cellen in de wand van de dikke darm. De Sardijnen zweren ook bij een dagelijks glaasje cannonau, rode wijn met een hoog gehalte aan antioxidanten, al zullen de meeste voedingsdeskundigen zich hier minder in kunnen vinden. En dan is er nog het rijke sociale leven dat Sardijnen er tot op hoge leeftijd op na houden.

‘Sta open voor nieuwe dingen, train je lijf en je hersenen en vooral: blijf veel lachen’

“Familie en vrienden zijn bij ons heel belangrijk”, zegt Pes. “Ouderen zien hun kinderen en kleinkinderen regelmatig, doen vrijwilligerswerk en zorgen voor elkaar. Bejaardenhuizen kennen we hier niet; soms wonen in een huis wel vijf generaties.” Ook het gunstige genenpakket is van invloed op de levensverwachting. Malaria kwam vroeger veel voor op Sardinië, vooral vlak bij de vele moerassen die er ooit waren aan de kust. De ziekte heeft niet alleen veel levens gekost, maar ook geleid tot een natuurlijke selectie. “We vermoeden dat de mensen die malaria heb-

ben overleefd, relatief goed in staat zijn om ontstekingen te onderdrukken”, legt Pes uit. “Dit gaat mogelijk de vorming van plaques (aderverkalking) in de bloedvaten tegen, waardoor mensen minder snel hart- en vaatziekten krijgen.” Een laatste factor is dat mensen op Sardinië tot op hoge leeftijd een doel in hun leven hebben. “Daardoor worden ze ouder en gelukkiger”, aldus Pes. Het wetenschappelijke bewijs hiervoor leverde de gerenommeerde Amerikaanse Harvard-universiteit in 2017. Mensen met een doel in het leven blijven langer fit dan ouderen die geen echte reden hebben om 's morgens uit bed te komen, zo bleek uit een meerjarenstudie onder bijna zesduizend vijftigplussers.

Oma aan de cola

Dat Sardinië anno 2019 een Blue Zone is, biedt geen garantie voor de toekomst, benadrukt Pes. “Blue Zones zijn voortdurend in beweging. Ze verdwijnen op de ene plek en duiken elders weer op.” De traditionele manier van leven op het eiland maakt meer en meer plaats voor een moderne leefstijl. “Dat is enerzijds positief, denk bijvoorbeeld aan een betere gezondheidszorg en hygiëne en de introductie van de koelkast.”

Maar modernisering kent ook zijn keerzijde. “Mensen gaan meer industrieel bewerkte voedingsmiddelen eten en krijgen daardoor extra suiker, zout en verzadigd vet binnen. En de groenteconsumptie neemt af.” Een mogelijke verklaring is dat oudere Sardijnen vaak inwonen bij de jongere generatie. “Hun kinderen en kleinkinderen zorgen voor ze, maar dringen hun onbewust hun moderne leefstijl op. Dan zit oma ineens aan de cola.”

Pes denkt dat de inwoners van de Sardijnse Blue Zone over pakweg dertig jaar naar verhouding nog steeds oud worden, maar meer kampen met welvaartsziekten. “We zien nu al steeds meer mensen met ouderdomsdiabetes.” Duidelijk is dat we veel kunnen leren van de leef- en eetgewoontes van deze eilandbewoners. Pes: “We kunnen niet allemaal gaan leven als Sardijnse schaapherders. Maar sommige gewoontes zijn prima in te passen in je leven. Zo sta ik zelf 's morgens vroeg op om voor mijn werk zeven kilometer te snelwandelen. En ik laat suikerrijke voedingsmiddelen zoals frisdranken staan.” Heeft hij nog ultieme tips voor ons? “Sta open voor nieuwe dingen, train je lijf en hersenen en blijf veel lachen.” 