

Οι αναγνώστες του Food and Travel γνωρίζουν πολλά για τις απλές απολαύσεις της ζωής. Καλός καιρός, νόστιμο και υγιεινό φαγητό, αγαπημένοι φίλοι είναι η μαγική συνταγή για όμορφες εμπειρίες και μακροζωία. Αυτό το έχουν καταλάβει πολύ καλά οι γραφικοί βοσκοί της Σαρδηνίας, οι συνταξιούχοι της Κόστα Ρίκα και οι πρεσβύτεροι κάτοικοι της Ικαρίας που αγαπούν τα γλέντια. Μεταξύ τους δεν φαίνεται να έχουν πολλά κοινά, ζουν όμως σε περιοχές με το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής σε ολόκληρη την υφήλιο.

Τους προορισμούς αυτούς χαρακτηρίζουν η αίσθηση της κοινότητας, η εμπιστοσύνη και η αφοσίωση σε ό,τι προσφέρει η φύση, η συχνή άσκηση και η διατροφή που βασίζεται σε αγνά ντόπια προϊόντα. Επισκεφθήκαμε πέντε από αυτές τις περιοχές και μάθαμε τα μυστικά τους. Οπως αποδείχθηκε, υπάρχουν κάποια πράγματα των οποίων η αξία δεν μπορεί να μετρηθεί με χρήματα.

### ΤΟ CLUB ΤΩΝ ΑΙΩΝΟΒΙΩΝ

Μέρη στον κόσμο με τους περισσότερους ανθρώπους που ζουν μέχρι τα 100 ανά κεφαλή πληθυσμού και το μέσο προσδόκιμο ζωής της περιοχής\*

Περιοχή	Γυναίκες	Ανδρες	Μ.Ο. Εθνους
Σαρδηνία, Ιταλία	86	79	83
Οκινάουα, Ιαπωνία	86	79	83
Λόμα Λίντα, Καλιφόρνια	91	89	79
Νικόγια, Κόστα Ρίκα	82	77	76
Ικαρία, Ελλάδα	83	79	78
Ρέικιαβικ, Ισλανδία	85	81	81
Ζέζου, Νότια Κορέα	82	78	80

### ΙΚΑΡΙΑ, Ελλάδα

Παραδόξως, αυτό το ήρεμο νησάκι του Αιγαίου έχει πάρει την ονομασία του από τον μυθολογικό ήρωα Ικαρο, ο οποίος εξαιτίας του απερίσκεπτου ενθουσιασμού του οδηγήθηκε πρόωρα στον θάνατο. Ο πληθυσμός του νησιού είναι ανάμεσα στους γηραιότερους του κόσμου, αφού ένας στους τρεις Ικαριώτες φτάνει τα 90 και οι δείκτες άνοιας είναι κατά τρία τέταρτα χαμηλότεροι από τους αντίστοιχους της Δυτικής Ευρώπης.

Η φήμη του νησιού ως προορισμός που προάγει την υγεία υφίσταται από το 4ο αιώνα π.Χ., όταν οι πλούσιοι Έλληνες επισκέπτονταν την Ικαρία για να κολυμπήσουν στις φυσικές ιαματικές πηγές που εξακολουθούν να ατμίζουν πάνω από το ψαροχώρι Θέρμα. Ωστόσο δεν είναι μόνο οι πηγές που συμβάλλουν στην αξιοσημείωτη μακροζωία των κατοίκων.



Το υψηλό προσδόκιμο ζωής στην Ικαρία μπορεί να αποδοθεί στη διαίτά τους (η οποία είναι πλούσια σε ψάρι), στην καθημερινή άσκηση και στη ποσότητα ελαιόλαδου που καταναλώνουν.

\*ΠΗΓΗ: CENTRAL INTELLIGENCE AGENCY STATISTICS DATABASE 2016 ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ GARY LATHAM, IAN WALLACE, CARL PENDLE, ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΛΥΔΙΑ ΣΚΟΡΔΑ



Θέλετε να ζήσετε για πάντα; Η Ιμογεν Λερετε ερευνά 5 μέρη

με κατοίκους πρωταθλητές στην μακροζωία και μαθαίνει γιατί ζουν τόσο προly.

# ΑΙΩΝΟΒΙΟΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ





## ΣΑΡΔΗΝΙΑ, Ιταλία

Για κάθε 100.000 άτομα που ζουν στη Σαρδηνία, υπάρχουν περίπου 22 που έχουν περάσει τα 100, ποσοστό διπλάσιο του μέσου όρου στον υπόλοιπο κόσμο. Πράγματι, το να φτάσει κανείς μέχρι τα εκατό θεωρείται τόσο συχνό φαινόμενο ώστε η πρόποση Chent'annos, που σημαίνει «ας ζήσετε ως τα 100», είναι πολύ συνηθισμένη. Τα γηραιότερα αδέρφια που έχουν καταγραφεί ήταν αυτά της οικογένειας Melis. Το 2012 οι εννιά τους συνδυαστικά έφταναν τα 818 χρόνια, κατόρθωμα που αποδίδουν στη σούπα μινεστρόνε και στο πολύ γέλιο. Σήμερα αρκετά από τα αδέρφια εξακολουθούν να μένουν στο χωριό Perdassdefogu της πόλης Νιουο.

Αυτή η περιοχή είναι η καρδιά της Σαρδηνίας. Βελανιδιές απλώνονται ως την Τυρινική Θάλασσα, φώκιες μονάχους συχνάζουν στις σπηλιές του κόλπου Orosei και ποτάμια διασχίζουν τις γόνιμες πεδιάδες του Baronie. Το όρος Gennargentu και οι κορυφές του είναι τόσο απρόσιτα που ακόμη και οι Ρωμαίοι δεν μπόρεσαν να υποτάξουν τις κοινότητες που ζούσαν στις πλαγιές του. Οι άνθρωποι που γεννιούνται εδώ τείνουν να περνούν όλη τους τη ζωή στον τόπο τους κι έτσι τα γονίδια έχουν διατηρηθεί. Στην Τάλανα, το 75% των κατοίκων μπορούν να εντοπίσουν τους προγόνους τους μέχρι και 16 γενιές πίσω. Ένα από τα κοινά χαρακτηριστικά τους είναι ότι όλοι έχουν μικρότερα από το μέσο όρο ερυθρά αιμοσφαίρια, τα οποία τους προστατεύουν από ελονοσία και θρόμβους αίματος. Τα καλά γονίδια δεν είναι φωτόσο ο μόνος παράγοντας που παίζει ρόλο στη μακροβιότητα τους, αφού οι κάτοικοι έχουν εξαιρετική εργασιακή ηθική και ασκούνται έντονα. Το απόκριμο και βραχώδες έδαφος δεν είναι ιδανικό για γεωργία, όμως έχουν μακρά παράδοση στην κτηνοτροφία.

Περιηγηθείτε στους λόφους και θα εντοπίσετε ογδοντάρηδες ντόπιους στα κατοκράχια μονοπάτια με τα κοπάδια τους. Ρωτήστε τους πότε σκοπεύουν να συνταξιοδοτηθούν και θα σας κοιτάζουν με απορία. Οι άνθρωποι εδώ εργάζονται έως ότου δεν είναι σωματικά δυνατό, σε αντίθεση με το Ηνωμένο Βασίλειο όπου για τους άντρες η σύνταξη στα 65 προβλέπεται από το κράτος. Οι επιστήμονες συστήνουν 150 λεπτά μέτριας άσκησης την εβδομάδα, όταν οι



# ΑΙΩΝΟΒΙΟΙ στον κόσμο



Στη Σαρδηνία οι γείτονες ανταλλάσσουν τα προϊόντα τους, κουβεντιάζουν και βοηθούν ο ένας τον άλλο. Σταματούν να δουλεύουν μόνο όταν το σώμα τους είναι αδύνατο να ανταποκριθεί.

βοσκοί στη Σαρδηνία περπατούν 8 χιλιόμετρα ημερησίως, πράγμα που ισοδυναμεί με 100 λεπτά άσκησης τη μέρα. Αυτή η συνήθεια και μόνο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της υπέρτασης, της υψηλής χοληστερόλης και του διαβήτη.

Οι γυναίκες στη Σαρδηνία είναι υπεύθυνες για το νοικοκυριό, όμως συχνά οι καθημερινές τους υποχρεώσεις τις οδηγούν έξω από το σπίτι. Είτε πρόκειται να συλλέξουν φρούτα και λαχανικά είτε να μαζέψουν ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα, ο οργανισμός τους παράγει βιταμίνη D, η οποία βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο που είναι το κλειδί για την καλή διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Ίσως γι' αυτό οι κάτοικοι της Σαρδηνίας έχουν το μισό ποσοστό καταγμάτων από την υπόλοιπη Ιταλία.

Μια φράση που χρησιμοποιείται πολύ εδώ είναι «sa cuchia minor no timet su fuste» που σημαίνει «η απλή κουζίνα κάνει το σπίτι εξαιρετικό». Οι ντόπιοι βασίζονται τη διατροφή τους κυρίως σε βιολογικές και φυτικές τροφές. Συναντιούνται τακτικά για να ανταλλάξουν τα νέα τους και να δώσουν ο ένας στον άλλο κάτι από την παραγωγή τους, πράγμα που σημαίνει ότι καταναλώνουν μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Οι ζουμερές και γευστικές ντομάτες που φυτρώνουν εδώ περιέχουν την ανοσοκατασταλτική βιταμίνη A, ενώ τα sa rompia, ένα είδος πορτοκαλιού και γκρέιπφρουτ από την ανατολική ακτή του Νουόρο, έχουν υψηλά ποσοστά βιταμίνης C. Το ελαιόλαδο με την ελαφρώς καυτερή γεύση περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που κάνουν τους κατοίκους λιγότερο επιρρεπείς σε εγκεφαλικά επεισόδια.

Οι οικογένειες συνδυάζουν το φαγητό με καλή παρέα. Ένα ποτήρι τοπικό κρασί cannonau δίνει και αυτό το δικό του χρώμα στο τραπέζι, συνοδευόμενο με φρέσκες σαρδέλες ή αγριογούρουνο αλλά και ολικής αλέσεως ζυμαρικά. Το cannonau είναι ένα εύρωστο κόκκινο κρασί από σταφύλια ποικιλίας Grenache, με περισσότερες πολυφαινόλες από οποιοδήποτε άλλο, πράγμα που σίγουρα συμβάλλει στη μακροζωία των ανθρώπων εδώ στη Σαρδηνία. Ο συγκεκριμένος τύπος αντιοξειδωτικών έχει αποδειχθεί πως καταπολεμά τα καρκινικά κύτταρα και βοηθά στην αποτροπή της άνοιας. Δυο ποτήρια τη μέρα τον γιατρό τον κάνουν πέρα, ειδικά όταν τα πίνεις με καλή παρέα.





## ΖΕΖΟΥ, Νότια Κορέα

Καιρός τώρα να ρίξουμε μια ματιά στο μέλλον. Οι γυναίκες που γεννήθηκαν στην Νότια Κορέα, το 2030 θα είναι οι πρώτες στην Ιστορία με μέσο όρο ζωής τα 90 χρόνια. Η έρευνα που χρηματοδοτήθηκε από το Ινστιτούτο Ιατρικής Έρευνας του Ηνωμένου Βασιλείου και την Αντιπροσωπεία Προστασίας του Περιβάλλοντος των Ηνωμένων Πολιτειών προβλέπει πως και για τους άντρες αντίστοιχα θα ισχύει το ίδιο με μέσο προσδόκιμο ζωής πάνω από 85 χρόνια. Καθόλου άσχημα για μια χώρα όπου μόλις πριν από 20 χρόνια ήταν αξιοσημείωτο αν κάποιος έφτανε τα 74. Το μυστικό τους κρύβεται στη διατροφή, τον τρόπο που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και προσεγγίζουν τη ζωή γενικότερα.

Ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα του τρόπου ζωής των Νοτιοκορεατών είναι το Ζέζου, ένα ηφαιστειογενές νησί που βρίσκεται στα 168 χιλιόμετρα από τη νότια ακτή της χώρας. Ενώ το προσδόκιμο ζωής για τις γυναίκες στην υπόλοιπη χώρα είναι τα 85,6 χρόνια, σε αυτόν τον απομακρυσμένο τόπο φτάνει τα 86,6. Είναι μια κοινότητα μητριαρχικού χαρακτήρα γνωστή για τη μακροζωία της. Οι θρυλικές γυναίκες της θάλασσας, οι haenyeo (δύτιρες), επίσης γνωστές ως «οι τελευταίες γοργόνες», βουτούν στα παρθένα νερά άνευ οξυγόνου εδώ και 400 χρόνια. Μαζεύουν κοχύλια, αχινούς και φύκια, γεμίζουν τους σάκους τους και φέρνουν τα λάφυρά τους στην ξηρά, όπου οι άνδρες τα ξεκαθαρίζουν και τα ταξινομούν. Αυτό που είναι ακόμα πιο εντυπωσιακό, είναι πως συνήθως αυτές οι γυναίκες είναι γιαγιάδες ή ακόμη και προγιαγιάδες και δουλεύουν από τα εφηβικά τους χρόνια.

Ενώ μπορεί να πουλούν φύκια μόλις για 1.000 γουόν (80 ευρώ) το κιλό, απολαμβάνουν τα πλεονεκτήματα της οικονομικής τους ανεξαρτησίας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό αν σκεφτούμε ότι σχεδόν ένας στους δύο Νοτιοκορεάτες ηλικίας 65 ετών και άνω ζουν με λιγότερο από το μισό του μέσου εισοδήματος. Δυστυχώς τα ποσοστά αυτοκτονίας των ηλικιωμένων αυξήθηκαν πέντε φορές περισσότερο σε σύγκριση με αυτά του 1990 καθώς πολλοί γονείς κατηγορούν τους εαυτούς τους επειδή εξαρτώνται οικονομικά από τα παιδιά τους.

Είναι ευρέως γνωστό ότι οι καλοί φίλοι και τα γέλια μάς κάνουν να αισθανόμαστε καλύτερα, αλλά βοηθούν επίσης και στη μακρο-

Το μυστικό της μακροζωίας στο Ζέζου της Νότιας Κορέας βρίσκεται στην πλούσια σε ωφέλιμα συστατικά διατροφή τους, στην αφθονία του φυσικού περιβάλλοντός τους και στην ιδιαίτερη κοσμοθεωρία των κοινωνιών.



**ΑΙΩΝΟΒΙΟΙ**  
στον κόσμο



ζωία. Η διεθνής εφημερίδα Ιατρικών Επιστημών (International Journal of Medical Sciences) διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που γελούν από 10 ως 25 φορές τη μέρα αντιμετωπίζουν λιγότερες ασθένειες σε σχέση με αυτούς που γελάνε λιγότερο. Περάστε λίγο χρόνο με τις haenyeos και θα το δείτε στην πράξη. Είτε κάθονται στα tarijang (καλύβες δίπλα στην θάλασσα) είτε χαριτολογούν με τα κέρδη της μέρας, τα ηλιοκαμένα πρόσωπά τους συχνά φωτίζονται από χαμόγελα. Οι φιλίες τους είναι βαθιά ριζωμένες, αφού ορισμένες γυναίκες βουτούν παρέα εδώ και 40 ή περισσότερα χρόνια. Εάν κάποια αρρωστήσει, καμία δεν πηγαίνει για δουλειά. Αντ' αυτού σπεύδουν όλες σπίτι της για να ετοιμάσουν πράσινο τσάι και να της κάνουν παρέα με πολλά γέλια.

Οι καταδύσεις των γυναικών ωφελούν την υγεία ολόκληρης της χώρας. Οι αχινοί είναι τροφή χαμηλή σε θερμίδες αλλά υψηλή σε πρωτεΐνες, τα φύκια είναι πηγή διαλυτών ινών που βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος και τα abalone (θαλάσσια σαλιγκάρια) είναι πλούσια σε ιώδιο. Το χημικό αυτό στοιχείο είναι απαραίτητο για την υγιή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, ο οποίος ρυθμίζει τον μεταβολικό ρυθμό του σώματος και τις πεπτικές λειτουργίες. Τα φαγητά είναι νόστιμα και η μόνη παγίδα είναι ο άγραφος κανόνας συμπεριφοράς μεταξύ των κατοίκων που θέλει το πιάτο να μην αδειάζει ποτέ ως ένδειξη σεβασμού για τη γυναικοδωρία του οικοδοσέπτη.

Το Ζέζου έχει έκταση 1.850 τετραγωνικά χιλιόμετρα και φιλοξενεί 600.000 κατοίκους. Λευκόχρυσες αμμουδιές περιβάλλουν το νησί και ηφαιστειακοί λόφοι που ονομάζονται oeuim κρύβουν όμορφα σημεία για κολύμβηση, ενώ τα περίφημα δέντρα gamgyul (μανταρινιές) δυναμώνουν από το λίπασμα του εύφορου εδάφους.

Ακούγεται πιο χαλαρωτικό από το να προσπαθείς να στριμώξεις τον εαυτό σου σε ένα γεμάτο τρένο τις ώρες αιχμής. Το στρες μειώνει τα τελομερή (δομές που εμποδίζουν την φθορά των χρωμοσωμάτων), γεγονός που με τη σειρά του χαμηλώνει το προσδόκιμο ζωής. Ωρα λοιπόν να κλείσετε εισιτήριο για ένα ταξίδι σ' αυτή τη χώρα. Ή ίσως να φτιάξετε ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι και να το απολαύσετε με το αγαπημένο σας περιοδικό.