

SARDEGNA/ E' tra le 5 zone più longeve: i 9 segreti per vivere a lungo

Pubblicazione: 17.05.2011 - [La Redazione](#)

Chi risiede in Sardegna vive più a lungo e ha molte più probabilità di superare i cento anni. Clima, alimentazione, stile di vita e abitudini sociali creano un ambiente unico



Il Papa incontra un gruppo di centenarie in Sardegna

Chi risiede in Sardegna vive più a lungo e ha molte più probabilità di superare i cento anni. Clima, alimentazione, stile di vita e abitudini sociali fanno sì che sull'isola italiana il numero di centenari sia nettamente superiore rispetto alla media mondiale.

ELISIR DI LUNGA VITA – Per gli scienziati è un vero e proprio mistero, come se i sardi fin dall'infanzia bevessero un elisir di lunga vita che li rende diversi dalle persone comuni. Una caratteristica presente in altre quattro zone al mondo, di cui

due in America, una in Asia e un'altra in Europa. Si chiamano Blue Zone e sono contraddistinte dal fatto che superati i cento anni le persone nella maggior parte dei casi continuano a condurre una vita sana e attiva.

PUNTI CALDI DELLA LONGEVITA' – Gli scienziati e i demografi hanno classificato questi «punti caldi» della longevità attraverso alcuni elementi salutari e pratiche di vita in comune che sono all'origine di una longevità superiore alla norma. Il nome di Blue Zone è stato utilizzato per la prima volta in un articolo scientifico di un gruppo di demografi che nel 2004 ha studiato i centenari della Sardegna. E in seguito diversi reportage di Dan Buettner pubblicati sul National Geographic hanno individuato e descritto altre quattro Blue Zone. Un nome usato anche per ribattezzare un progetto di Quest Network, Inc., la società di Buettner, dedicato proprio ai «punti caldi» della longevità.

LE ISOLE DEI CENTENARI – La prima delle cinque Blue Zone identificate da



Buettner è appunto la Sardegna. Un team di demografi ha infatti identificato dei villaggi di montagna dove esiste una percentuale sorprendente di uomini che raggiungono i 100 anni di età. La seconda Blue Zone è costituita dalle isole di Okinawa in Giappone: un altro gruppo di ricercatori vi ha esaminato un gruppo che è tra i più longevi sulla Terra. A Loma Linda, in California, è stato invece analizzato un gruppo di Avventisti

del Settimo Giorno che hanno battuto il record di longevità degli Stati Uniti.

IL SEGRETO DEGLI IKARIANI – E in Costa Rica, la penisola di Nicoya è stata oggetto di una ricerca condotta da una spedizione di Quest Network che è iniziata il 29 gennaio 2007. Mentre nell'aprile 2009 una spedizione sull'isola di Ikaria, in Grecia, ha scoperto una località con la più alta percentuale di 90enni del pianeta: quasi una persona su tre riesce infatti ad arrivare ai 90 anni. Inoltre, gli ikariani «hanno circa il 20% in meno di rischio di contrarre il cancro, il 50% in meno di probabilità di avere problemi di cuore e quasi nessun caso di demenza». Mentre i residenti delle prime tre aree, Sardegna, Okinawa e Loma Linda, hanno un'elevata

percentuale di centenari, non soffrono che in minima parte delle malattie che normalmente uccidono le persone nelle altre parti del mondo sviluppato e restano in salute per molti più anni della media.

RINGIOVANIRE DI 10 ANNI – Sul suo sito bluezones.com, Buettner spiega di avere individuato nove caratteristiche che accomunano le cinque Blue Zones presenti a livello mondiale. «Il segreto – sottolinea Buettner – non consiste in diete sofisticate o in programmi di esercizi fisici, ma nel ricreare l'ambiente giusto. Queste nove caratteristiche che noi chiamiamo "Power 9" possono aiutarvi a ringiovanire di almeno dieci anni e a sentirvi più giovani a tutte le età».

IL «POWER 9» – Ecco i nove segreti:

1. Muovetevi naturalmente
2. Conoscete il vostro scopo
3. Rallentate i ritmi di vita
4. Mangiate il 20% in meno
5. Dieta a base di verdure
6. Vino durante i pasti
7. Passate tempo in famiglia
8. Senso di appartenenza
9. Frequentate la compagnia giusta