

Blue Zones and Longevity *Since the beginning of the new millennium, the American researcher Dan Buettner is focusing on the Blue Zones: some little communities in which a sensibly high life expectation is registered, in comparison to the rest of the world. By conducting on-site empiric research, he's discovering which are the main elements, trying in particular to find some themes that different Blue Zones have in common. In this way, Buettner is composing a map of the good habits and of the lifestyles linked to longevity, raising the crucial topic about the relationship between the occidental societies and the quality of life.**

Attraverso una finzione letteraria, nel 1930 Maurice Doreal riscrive le antiche Tavole smeraldine fingendone il ritrovamento in una delle piramidi di Giza e mette a punto un testo nel quale sono custoditi, fra gli altri, i segreti della vita (Doreal, 1930)¹. Similmente, nel film *La Mummia* di Karl Freund, degli archeologi rinvergono le spoglie di un sacerdote e lo riportano in vita seguendo le istruzioni contenute in un papiro, il *Libro di Thot*, trovato nei pressi del sarcofago (Freund, 1932). Ancora in *Frankenstein*, Mary Shelley, riflettendo le preoccupazioni del tempo su un incontrollato sviluppo tecnologico, inventa il progetto visionario, folle e iste-

rico di un dottore intento a riprodurre artificialmente la vita (Shelley, 1818).

Sebbene le odierne ricerche in ambito biologico dimostrino come una parte della scienza veda in un indirizzato uso della tecnologia la strada per aumentare le possibilità di vita, nella letteratura queste assumono di frequente un'aura leggendaria, mistica, distopica, fantascientifica o avventuriera, come visto nei tre esempi riportati. Una via di mezzo, un terreno di ricerca che non ha a che fare né con

la superstizione e né con l'ipertecnologia, si presenterebbe come alternativa.

Sul nostro pianeta esistono infatti delle aree geografiche in cui da secoli vivono delle comunità i cui abitanti manifestano una speranza di vita sensibilmente superiore alla media, con una forte incidenza di ultracentenari sulla popolazione. Si apre così un vasto campo di ricerca dalle pretese eminentemente scientifiche: esiste la possibilità di formulare una "ricetta per la longevità" rintracciando delle costanti ricor-



01. Locandina della serie Netflix, uscita il 30 agosto 2023 | Poster of the Netflix series, launched on August 30th 2023. [netflix.com](https://www.netflix.com)

Zone Blu e longevità

Obiettivi, metodi e risultati della “ricetta per vivere a lungo”

Studiando le Zone blu, Buettner vuole comprendere come migliorare l'aspettativa di vita su larga scala

renti all'interno di queste comunità?

Dan Buettner, ricercatore americano che ha tentato di dare una risposta a tale assunto, è impegnato da circa due decenni nello studio dei fattori che influenzano la speranza di vita, grazie al supporto di National Geographic. I suoi studi muovono dalle ricerche di Gianni Pes e Michel Poulain che negli anni Novanta, rilevando delle aree ad alta concentrazione di ultracentenari in Sardegna (Pes e Poulain, 2014), erano soliti mapparle su una carta geografica con un punto blu, dando fortuitamente i natali alla nozione di “Zona blu”.

Nonostante Buettner abbia pubblicato il suo primo articolo sul tema nel 2005 (Buettner, 2005), seguito da svariate altre pubblicazioni, l'argomento è tutt'oggi in larga misura sconosciuto. Il pretesto per parlarne in una forma diversa e maggiormente divulgativa è una docuserie uscita nel 2023 e prodotta da Netflix, intitolata *Live to 100: Secrets of the Blue Zones*. 

In quattro episodi da meno di un'ora ciascuno, Buettner prende in esame tutte le comunità in cui è naturale vivere oltre i cento anni e, confrontandole fra di loro, va a delineare un quadro delle abitudini e degli stili di vita che si sono rivelati vincenti ai fini della longevità. A partire dall'analisi delle Zone blu, dalla comprensione delle ragioni profonde dietro a queste singolari condizioni di longevità, il ricercatore americano si pone l'obiettivo di comprendere quali siano i fattori maggiormente incisivi e se sia possibile riproporli altrove, anche al fine di migliorare l'aspettativa di vita su larga scala. “L'idea originale delle Zone blu era quella di decodifica-

re la longevità. Se potessi trovare i luoghi dove le persone hanno vissuto più a lungo e discernere i fattori di stile di vita comuni a tutti loro, avrei qualcosa che può assomigliare a una formula per la longevità” (Buettner, 2023).

Dentro alcune Zone blu

Okinawa è un'isola dell'arcipelago giapponese delle Ryūkyū e costituisce la più antica Zona blu: è qui che vive da secoli la comunità più longeva e in salute al mondo. Infatti, se comunemente a un'elevata età si associa un altrettanto elevato grado di demenza, qui gli anziani non solo vivono a lungo, ma anche in ottime condizioni fisiche e mentali. A influenzare questo risultato è anzitutto l'alimentazione, estremamente variegata e costituita per lo più da cibi di origine vegetale, ricchi di carboidrati complessi, fibre, grassi buoni e proteine; si fa anche largo

uso di erbe dalle proprietà medicinali, come l'artemisia, in grado di abbassare i livelli glicemici e di prevenire così il diabete. Le porzioni non sono mai esagerate: con le tre parole *Hara Hachi Bu*, i commensali si ricordano di mangiare solo fino all'80% del proprio senso di sazietà, in modo da nutrirsi in modo equilibrato e senza mai sentirsi pieni. A Okinawa si consumano quotidianamente circa 2.000 calorie pro capite, contro le 3.540 consumate statisticamente in Europa e in Nord America (FAO, 2022). C'è poi un aspetto relativo all'attività fisica. La cultura dell'abitare giapponese, il *tatami*, e la consolidata abitudine a sedersi per terra, costringe a un costante esercizio che, unito alle attività artigianali e agricole praticate con dedizione ogni giorno, rendono la popolazione agile e allenata: si fa esercizio senza accorgersene, per un totale stimato che oscilla fra l'una e le due



02. La centenaria Umeto Yamashiro (al centro) danza con i suoi familiari a Okinawa | The centenarian Umeto Yamashiro (center) dances with her family in Okinawa. [netflix.com](https://www.netflix.com)



03. Rielaborazione grafica del diagramma di Buettner, che illustra gli elementi della longevità per ogni Zona blu | Graphic re-elaboration of the Buettner's diagram, that shows the elements of longevity for each Blue Zone. *Davide Baggio*

ore al giorno di attività fisica a bassa intensità. Gli ultimi due aspetti che sull'isola giapponese contribuiscono all'incremento dell'aspettativa di vita riguardano la socialità e il senso della vita. Se da un lato la vita comunitaria si esprime attraverso i *moai*, dei gruppi sociali vocati alla solidarietà reciproca e gratuita, dall'altro ogni persona, nella sua intimità, sa di avere uno scopo nella vita, il proprio *ikigai*.

In Sardegna e a Ikaria, un'isola greca dell'Egeo centro-orientale, si riscontrano delle dinamiche analoghe. L'alimentazione è variegata e deriva da ingredienti locali e autoprodotti. In Sardegna si consuma una grande quantità di carboidrati sotto forma di pasta e pane a lievitazione naturale, un fattore che consente di limitare l'assimilazione degli zuccheri nell'organismo². Vi è inoltre un grande consumo di verdure, cereali integrali e legumi. A Ikaria un miele locale non pastorizzato e ricco di micronutrienti si sostituisce quasi del tutto all'uso dello zucchero tradizionale.

L'esercizio fisico è analogo anche in queste due Zone blu, dal momento

che gli insediamenti si collocano su un territorio ricco di dislivelli e gli abitanti camminano su strade e sentieri in pendenza. In aggiunta, con le attività agricole e artigianali si è generato nel tempo uno stile di vita intriso di attività fisica quotidiana, leggera e a bassa intensità.

Sull'isola italiana, gli anziani continuano a vivere nelle rispettive case, e le cure necessarie provengono dalla solidarietà di una rete comunitaria di concittadini che a turno si occupano di loro: si ritrova così di nuovo la forte dimensione sociale. In più, se in Sardegna vi è un profondo senso della famiglia e della tradizione, capace di consolidare i legami fra le persone, a Ikaria la festa, la danza e la musica sono elementi cruciali: la salute della mente risulta così indiscutibilmente connessa alla longevità.

C'è infine un fattore apparentemente contraddittorio rispetto al senso comune: il vino. Sia nelle comunità sarde, sia a Ikaria, così come in altre Zone blu, l'alcol è parte del quotidiano. Si bevono uno o due bicchieri di vino

A Okinawa gli anziani non solo vivono a lungo, ma anche in ottime condizioni fisiche e mentali

ogni giorno, soprattutto in compagnia. La condivisione del vino ha a che fare con l'umore, con la gioia e con la convivialità. Si tratta inoltre di prodotti naturali: a Ikaria ad esempio viene prodotto un vino come da tradizione millenaria locale, fatto fermentare in botti di terracotta sotterrate per mantenere costante la temperatura.

Seppure le forme di attuazione di queste dinamiche si manifestano in modo differente nelle varie Zone blu, queste sono in definitiva delle costanti ricorrenti. Con Loma Linda (USA), Nicoya (Costa Rica) e Singapore, Buett-



04. Juan Carillo (sinistra) e Dan Buettner (destra) in Live to 100: Secrets of the Blue Zones | Juan Carrillo (left) and Dan Buettner (right) in Live to 100: Secrets of the Blue Zones. *netflix.com*

ner riesce a costruire una mappa delle abitudini riconducibili alla longevità (img. 03). Si dimostra quindi come non si tratti di un unico fattore, una pillola, una "pietra filosofale", bensì di una complessa serie di concause, le "regole per la longevità". "Quello che abbiamo scoperto è che non esiste nessun segreto che spieghi perché queste persone tendevano a godere di una vita lunga e sana. Invece, hanno beneficiato di una rete interconnessa di fattori, tra cui ciò che mangiavano, la loro rete sociale, i rituali quotidiani, gli ambienti fisici e un senso di determinazione, che li hanno spinti avanti e hanno dato un significato alla loro vita" (Buettner, 2023).

Negli Stati Uniti e per estensione d'influenza in pressoché tutti i Paesi occidentali, lo sviluppo tecnologico ha consentito in una manciata di decenni il raggiungimento di un benessere che da conquista, vantaggio, privilegio, si è velocemente trasformato in irrinunciabile diritto, estesa consuetudine.

Dalla prima rivoluzione industriale in poi lo stile di vita occidentale si

è progressivamente assestato su una condizione di sedentarietà e oggi – con le dovute differenze e specificità che sfuggono alle generalizzazioni – si vive per lo più costretti tra letto, automobile, scrivania e divano. L'attività fisica e il lavoro si sono scissi, la prima per divenire sport o tempo libero, l'altra per impiegare via via sempre più le energie mentali, fino all'esclusiva (Buettner, 2023). Non tutte le professioni sono più direttamente connesse al proprio sostentamento, e a questo sopperisce un'industria transnazionale, capace di dislocare la produzione di migliaia di chilometri (Nestle, 2002). Inoltre, gli obiettivi di profitto delle aziende incentivano il consumo, ottenuto invogliando l'acquisto attraverso vaste campagne pubblicitarie e l'arricchimento dei prodotti alimentari di coloranti, zuccheri e aromi artificiali, al fine di renderli più appetibili, a discapito della salute (Nestle, 2018). Il contesto in cui si vive, soprattutto negli Stati Uniti, è dunque costellato di cattive abitudini connesse all'alimentazione, alla sedentarietà e al crescente grado di solitudine sociale.

NOTE
1 – Maurice Doreal (1898-1963), pseudonimo di Claude Doggins, scrive un testo di fantasia che è però debitore nei confronti della tradizione ermetica tardo-ellenistica di Ermete Trismegisto, al quale vengono attribuite le originarie *Tavole smeraldine*, testo sapienziale inciso su tavole di smeraldo e ritenuto il più celebre degli scritti ermetici.
2 – Nella cosiddetta "pasta madre", con cui avviene la lievitazione naturale, è contenuto il *Lactobacillus*, un genere di batterio capace di diminuire sensibilmente il carico glicemico.

REFERENCES
– Buettner, D. (2005). Secrets of Long Life. *National Geographic Magazine*, 208(5), pp. 2-27.
– Buettner, D. (2023). *The Blue Zones Secrets for Living Longer*. Washington DC: National Geographic Partners.
– Doreal, M. (1930). *Emerald Tablets of Thoth the Atlantean*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
– FAO (2022). *World Food and Agriculture – Statistical Yearbook 2022*. Rome: FAO.
– Freund, K. (1932). *The Mummy*.
– Nestle, M. (2002). *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*. Berkley: University of California Press.
– Nestle, M. (2018). *Unsavoury Truth: How Food Companies Skew the Science of What We Eat*. New York: Basic Books.
– Pes, G., Poulain, M. (2014). *Longevità e identità in Sardegna. L'identificazione della zona blu dei centenari in Ogliastra*. Milano: Franco Angeli.
– Shelley, M. (1818). *Frankenstein; or, The Modern Prometheus*. London: Lackington, Hughes, Harding, Mavor, and Jones.

Buettner elabora dalle esperienze di ricerca un programma rivolto alle comunità americane, con l'obiettivo di aumentare la longevità degli stessi abitanti e accrescere altri benefici, come la riduzione delle spese sanitarie pubbliche. Si tratta del **Blue Zones Project**, iniziato nel 2009 con il primo caso pilota, la comunità di Albert Lea, Minnesota. Il progetto ha un importante successo, le persone e la comunità in generale traggono numerosi benefici, e Albert Lea diviene in poco tempo solo il primo di una serie di casi. Buettner riesce così a dimostrare come il contesto in cui si vive e lavora, le relazioni che si instaurano, il modo con cui si investe il proprio tempo, le passioni che animano il vivere quotidiano, siano le componenti essenziali per una vita sana, più serena e, di conseguenza, più longeva.*

