

INVESTIGAÇÃO NATIONAL GEOGRAPHIC

A Solução das Zonas Azuis

Os lugares do mundo onde se vive até aos 100 anos



Comer e Viver como as Pessoas
Mais Saudáveis do Mundo

Dan Buettner

Inclui soluções
práticas e mais
de 70 receitas

v o g a i s

Aos meus irmãos Steve, Nick e Tony
— *os meus melhores amigos e companheiros de investigação.*

ÍNDICE

11 | Prefácio

15 | Introdução

À descoberta da Solução das Zonas Azuis

33 | PRIMEIRA PARTE

À DESCOBERTA DAS ZONAS AZUIS

37 | Capítulo 1

Os segredos de uma dieta mediterrânica: Icária, Grécia

47 | Capítulo 2

A dieta das mulheres mais velhas do mundo: Okinawa, Japão

59 | Capítulo 3

A dieta dos homens mais velhos do mundo: Sardenha, Itália

69 | Capítulo 4

A dieta de uma Zona Azul norte-americana:

Loma Linda, Califórnia

77 | Capítulo 5

A melhor dieta de longevidade de toda a História:

Península de Nicoya, Costa Rica

87 | SEGUNDA PARTE

CONSTRUIR UMA ZONA AZUL NORTE-AMERICANA

93 | Capítulo 6

A transformação milagrosa da Finlândia

107 | Capítulo 7

A experiência do Minesota

125	 	Capítulo 8	
			Prosperar nas Beach Cities
141	 	Capítulo 9	
			Converter o Estado da Carne de Porco numa Zona Azul
157	 	TERCEIRA PARTE	
			CONSTRUA A SUA PRÓPRIA ZONA AZUL
161	 	Capítulo 10	
			Os rituais alimentares: como comer para chegar aos 100
201	 	Capítulo 11	
			Os menus das Zonas Azuis: refeições e lanches
215	 	Capítulo 12	
			Viver como nas Zonas Azuis: o segredo para ter saúde com facilidade
239	 	QUARTA PARTE	
			RECEITAS DAS ZONAS AZUIS
241	 		77 receitas simples e deliciosas
331	 		O método científico da Solução das Zonas Azuis
333	 		Agradecimentos
337	 		Bibliografia selecionada

PREFÁCIO

Dan Buettner, jornalista e ativista da saúde e do bem-estar, redefiniu o que significa ser um *National Geographic Fellow** ao investigar lugares extraordinários em todo o mundo — as Zonas Azuis —, onde as pessoas têm vidas longas e saudáveis.

Neste seu novo livro, *A Solução das Zonas Azuis: Comer e Viver como as Pessoas Mais Saudáveis do Mundo*, Dan descreve em detalhe como podemos incorporar nas nossas vidas as dietas que promovem a longevidade e os hábitos saudáveis destas pessoas. Com base num trabalho de campo exaustivo e na extensa investigação da sua equipa de especialistas, Dan estruturou e individualizou os fatores-chave que permitem aos habitantes das Zonas Azuis desfrutar de vidas duradouras e salutares. De certa forma, partindo da realidade que encontrou nesses sítios, criou uma solução de engenharia reversa que ajuda a melhorar a saúde e a aumentar a longevidade, para que também nós possamos viver bem e durante muito tempo.

Claro que não se trata apenas de *aumentar* o nosso tempo de vida; também é importante *o quão bem* vivemos. Os habitantes das Zonas Azuis não se limitam a viver mais tempo. Em geral, levam vidas melhores, com saúde, significado e amor — morrendo jovens na idade mais avançada possível.

Ao longo dos últimos anos, Dan criou um projeto de saúde pública com o objetivo de transformar algumas cidades norte-americanas com base nos princípios descritos neste livro, estabelecendo Zonas Azuis nos EUA. Algumas das conclusões a que ele chegou mostram que é mais provável optar-se por escolhas saudáveis quando estas são fáceis de fazer. Neste livro, Dan revela como poderá tomar tais decisões.

* Título dado aos investigadores e bolsiros da *National Geographic*. [N. da T.]

As suas descobertas são semelhantes à investigação que eu e os meus colegas temos vindo a realizar nas últimas quatro décadas. Tal como também nós concluímos, os fatores que determinam a nossa saúde e o nosso bem-estar de forma mais poderosa são as escolhas relacionadas com o estilo de vida que fazemos todos os dias:

- Optar por uma dieta baseada em alimentos naturais e integrais, de origem vegetal (com baixo teor de açúcares e de gorduras);
- Adotar técnicas de gestão de stress (incluindo ioga e meditação);
- Praticar exercício de forma moderada (caminhada, por exemplo);
- Manter uma rede social de apoio e um sentido de comunidade (amor e intimidade, significado e propósito).

Por outras palavras: comer bem, stressar menos, ser mais ativo e amar mais.

Eu e os meus colegas do Preventive Medicine Research Institute e da Universidade da Califórnia, em São Francisco, realizámos estudos clínicos que comprovam os variadíssimos benefícios de mudanças tão abrangentes no estilo de vida.

Através de testes de controlo aleatórios e de outros estudos, provámos o poder destas intervenções simples e económicas e publicámos os resultados obtidos nas mais prestigiadas revistas científicas e médicas com revisão por pares.

Além de *prevenirem* o desenvolvimento de muitas doenças crónicas, estas mudanças exaustivas no estilo de vida podem, por vezes, *reverter* a progressão dessas patologias.

Provámos, por exemplo, pela primeira vez, que alterações na forma como as pessoas vivem podem até, e por si só, reverter a progressão de doenças coronárias graves — com mais eficácia cinco anos após a implementação dessas mudanças do que após um ano, registando-se, em média, 2,5 menos casos de problemas cardíacos. Também descobrimos que estas transformações podem reverter a diabetes de tipo 2 e reduzir, parar ou fazer recuar a progressão do cancro da próstata nos seus estádios mais precoces.

Por causa disto, a Medicare cobre agora o nosso programa de estilo de vida para tratar a doença cardíaca e outras condições crónicas. É a primeira vez que o faz. Eu e Dan criámos uma parceria com

a Healthways para implementar, numa escala mais ampla, as nossas ideias sobre saúde.

Oiço muitas vezes dizer: «Tenho maus genes, não há grande coisa que possa fazer.» Mas há. Na verdade, mudar de estilo de vida transforma o funcionamento dos genes (de mais de 500 genes em apenas três meses), ativando os que nos mantêm saudáveis e desligando os que contribuem para o aparecimento de doenças cardíacas, cancro (da próstata e da mama) e diabetes.

A nossa pesquisa mais recente também revelou que as alterações na dieta e no estilo de vida podem inclusivamente começar a reverter o envelhecimento a nível celular, aumentando o comprimento dos telómeros, as terminações dos cromossomas que regulam o envelhecimento. À medida que os telómeros ficam mais longos, a vida também se torna mais extensa. E quanto mais as pessoas adotam estas recomendações relativas ao estilo de vida, mais compridos ficam os seus telómeros.

Esta não é uma questão de tudo ou nada. Há uma vasta gama de escolhas à nossa disposição. Tal como Dan refere detalhadamente neste livro, o mais importante é a forma *geral* como comemos e vivemos. Se comeu demasiado num dia, então coma de forma mais saudável no dia seguinte. Se hoje não tem tempo para fazer exercício, faça um pouco mais amanhã. Se não puder meditar durante 30 minutos, faça-o durante 1 minuto.

À semelhança do que Dan encontrou nas Zonas Azuis, na nossa investigação concluímos que, quanto mais as pessoas mudavam de dieta e de estilo de vida, melhor ficavam e se sentiam — em qualquer idade.

Dr. Dean Ornish

Fundador e presidente do Preventive Medicine Research Institute,
professor de Medicina na Universidade da Califórnia, em São Francisco,
e autor de *Spectrum — Segredos para a Saúde e o Bem-estar* (editora Estrela Polar)
e de *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*.

INTRODUÇÃO

À DESCOBERTA DA SOLUÇÃO DAS ZONAS AZUIS

N uma tarde de dezembro, há alguns anos, Bob Fagen, de 54 anos, no encarregado* da vila de Spencer, no Iowa, estacionou o jipe no parque de estacionamento da clínica do seu médico de família. Chegara o momento do seu check-up anual. Os pequenos-almoços de bacon e ovos a que se habituara — e os almoços que comia enquanto conduzia, usando apenas uma mão —, repetidos ao longo dos anos, estavam, ultimamente, a deixá-lo fatigado e a fazê-lo sentir-se adoentado. Acordava cansado, esforçava-se fisicamente para suportar o dia de trabalho na Câmara e, após o jantar, normalmente carne e batatas, deitava-se no sofá reclinável para assistir a algumas horas bocejantes de televisão. O seu médico olhou rapidamente para os resultados das análises ao sangue e disse-lhe: «Bob, precisa de consultar um nefrologista.»

«Bom, aquilo foi provavelmente a pior coisa que alguém me poderia ter dito», referiu Bob. Alguns anos antes, o pai de Bob falecera devido a uma doença renal, e, enquanto assistia às sessões de hemodiálise do pai, cuja vida se dissipava progressivamente, Bob jurou que tal nunca lhe haveria de acontecer. «Pois... Afinal...», disse ele.

Com a mulher ao lado para lhe dar apoio moral, foi à consulta com o especialista. Quando o médico analisou os resultados das análises ao sangue, transmitiu-lhe notícias arrepiantes: os seus rins estavam a deixar de funcionar. Funcionavam apenas a um terço da sua capacidade, possivelmente por causa de uma reação alérgica a um dos medicamentos

* «City manager», no original. Trata-se de um cargo recorrente nas estruturas municipais dos EUA, sem tradução nem equivalente em português. Estes profissionais trabalham com membros eleitos do Concelho das cidades e vilas (equivalentes aos vereadores, em Portugal), sendo contratados para implementar ou gerir políticas municipais. [N. da T.]

que tomava para a diabetes, a tensão arterial e o colesterol. Mas o especialista não sabia qual deles. Isto deixava-os perante várias opções. Poderiam fazer uma biopsia a um dos rins para perceber o que se passava; havia a hipótese de suspender os medicamentos, um de cada vez, para identificar qual estava a gerar o problema, ou de lhos retirar todos em simultâneo. Só havia uma certeza, explicou-lhe: «Se não tratar este problema, não terá uma vida muito boa a partir de agora.»

Para Bob, parar de supetão todos os medicamentos parecia demasiado arriscado; porém, estava disposto a tentar se tal significasse recuperar a sua saúde. Foi isso que acordaram. «Naquele dia, enquanto deixava o gabinete do médico, sabia que teria de fazer alterações substanciais na minha vida», disse.

Mesmo a tempo

Eu já ouvira, e demasiadas vezes, histórias como a de Bob Fagen. São todas sobre aquela chamada de atenção que surge quando menos esperamos e que nos diz que a nossa vida não está no caminho certo. Um pouco por todos os EUA, parecia-me, muitas pessoas estavam a enfrentar situações como esta. Estavam a dar-se conta da mesma realidade que me atingira como um raio: há algo de errado na organização da vida neste país, relacionado com os alimentos que consumimos, o ritmo frenético em que vivemos, os relacionamentos que estabelecemos e as comunidades que criamos. É algo que nos impede de sermos tão felizes e saudáveis quanto poderíamos ser.

Sabia disto porque há mais de uma década que viajava por todo o mundo para conhecer pessoas que viviam verdadeiramente felizes e saudáveis até aos 100 anos — pessoas que moravam em áreas a que chamámos Zonas Azuis. Trabalhei com uma equipa de investigadores muito competente para perceber o que poderia explicar a longevidade dessas pessoas: bons genes, uma dieta especial, hábitos perfeitos? Através de uma pesquisa científica rigorosa, incluindo trabalho de campo, acabámos por identificar uma lista de práticas fundamentais relacionadas com o estilo de vida, bem como fatores ambientais, partilhados pelas pessoas que viviam até aos 100 anos nas várias Zonas Azuis do mundo. Enquanto investigávamos estas questões, sempre que eu regressava

a casa apercebia-me com espanto das diferenças evidentes entre os hábitos de alimentação e de vida dos norte-americanos e os dos residentes das Zonas Azuis que visitava.

Assim, o meu passo seguinte foi procurar uma forma de trazer essas soluções saudáveis para os EUA. Uma parte significativa desta demanda consistiu em pesquisar os ingredientes e práticas alimentares comuns a todas as Zonas Azuis, perguntando o que poderíamos aprender, no nosso país, a partir das opções, receitas, menus e hábitos alimentares dos centenários de todo o mundo.

O que poderíamos trazer para os EUA e adaptar às nossas cozinhas, mesas de jantar e famílias? Eu tinha noção de que uma coisa era saber como consumir os alimentos certos, mas concretizá-lo era muito mais complicado. O que poderíamos fazer para ensinar as nossas populações? As pessoas nas Zonas Azuis não tinham de lutar contra o seu contexto ambiental para comer de forma saudável; na verdade, aquilo que as rodeava até promovia uma alimentação deste tipo. Porque é que era tudo tão diferente nos EUA? Foi então que a nossa equipa decidiu começar uma experiência nova, e ambiciosa, a que chamámos Projeto das Zonas Azuis, procurando comunidades disponíveis para fazer mudanças substanciais no seu ambiente e, dessa forma, contribuir para que as pessoas tivessem vidas mais duradouras e felizes.

Esse projeto chegara a Spencer, a vila onde vivia Bob, alguns meses antes de ele ter recebido o diagnóstico problemático. Localizada na bifurcação dos rios Little Sioux e Ocheyedan, no Noroeste do Iowa, Spencer tem uma rua principal ao estilo de Mayberry*, pautada por edifícios pitorescos de tijolo e duas igrejas luteranas. Anualmente em setembro, a Feira do Condado de Clay atrai 300 mil pessoas, na sua maioria oriundas das zonas rurais do Iowa, interessadas em analisar gado, participar em jogos de azar, andar nos carroséis e comer espetadas de *s'mores*** fritos. Numa enorme fábrica na periferia da vila mistura-se açúcar,

* Mayberry é uma vila ficcionada que surgiu nas séries televisivas *The Andy Griffith Show* e *Mayberry R. F. D.* Devido ao sucesso das séries, com o uso recorrente, a palavra passou a designar uma cidade pequena, ou vila, que não tem as características das cidades grandes, aproximando-se mais das dos subúrbios, com uma população predominantemente branca e taxas de criminalidade reduzidas. [N. da T.]

** Sobremesa norte-americana que consiste numa sanduíche de uma barra de chocolate e um marshmallow entre duas bolachas de água e sal. [N. da T.]

aromatizantes e cartilagem de porco para produzir grande parte da gelatina *Jell-O* que se consome nos EUA. Em 1999, surgiu um hipermercado Walmart, a cerca de dois quilómetros da vila, que hoje chama consumidores de dezenas de pequenas aldeias num raio de 80 quilómetros que vêm comprar pechinchas e almoçar num Quiznos, Taco Bell ou Arby's, regressando a casa antes do jantar.

Os líderes de Spencer convidaram-nos a apresentar um plano para realizar alterações duradouras no estilo de vida da cidade — transformações baseadas nas preferências alimentares e práticas culturais das pessoas mais velhas do mundo. Apesar de Spencer ser uma vila pequena, onde vivem apenas 11 193 pessoas, os residentes, como tantos norte-americanos, sentiam-se cada vez mais isolados uns dos outros. O Projeto das Zonas Azuis propôs-lhes um compromisso e deu-lhes a oportunidade de se relacionarem com outras pessoas que também querem viver numa comunidade mais saudável.

A prova de que funciona

Bob Fagen é um homem forte, que gosta de usar polos de cores vivas e óculos de sol *Oakley*. Tem um sorriso maroto que nos leva a pensar que estamos a falar com o miúdo mais fixe do bairro. Mas, naquela tempestuosa tarde de novembro, em 2012, Bob não tinha um ar assim tão convencido. Ao subir ao palanque, no salão de baile do pavilhão de eventos do Condado de Clay, em Spencer, ajeitou nervosamente os papéis com as suas notas. Fitou a plateia, onde estavam cerca de 450 pessoas, amigos e vizinhos, e também alguns membros da equipa das Zonas Azuis que tinham trabalhado em Spencer nesse ano. Havia muita gente ainda com as *parkas* vestidas, acabados de fugir ao frio que assobiava lá fora.

Bob ajustou o microfone e chegou-se à frente.

— Boa tarde — disse, parando, à espera de uma resposta que nunca chegou. — Foi há um ano que convidámos o Projeto das Zonas Azuis para a nossa comunidade e que iniciámos a transformação.

Falou, então, de todas as mudanças que tinham acontecido até essa data. Descreveu o seu papel na liderança de uma iniciativa que pretendia transformar a rua principal num espaço não só para os carros, mas também para as pessoas. Mencionou as novas propostas da Câmara

para combater o crescimento urbano descontrolado, facilitar o acesso a água potável em edifícios públicos, garantir que todos conseguissem facilmente encontrar vegetais a preços razoáveis e que pudessem frequentar ginásios e parques infantis quando não havia escola. Salientou que a mercearia Hy-Vee tinha começado a oferecer aulas sobre como cozinhar refeições saudáveis e saborosas. Até ali, já cerca de 750 pessoas tinham formalizado o compromisso de se juntarem ao movimento das Zonas Azuis. O público ia aplaudindo educadamente, à medida que Bob enumerava cada feito.

— Agora quero contar-vos uma história pessoal — disse, alterando o ritmo e levantando o queixo com gravidade. — Há oito meses, descobri que só me restava um terço da função renal.

O público calou-se. As pessoas mudaram de posição nas cadeiras. Bob era descendente de agricultores alemães — homens estoicos que sofriam em privado. Ali estava um homem diferente daquele que o público conhecia. Contou a história da sua insuficiência renal, de como o seu pai falecera e do acordo que fizera com o especialista.

— Eu não estava disposto a morrer da mesma forma — declarou.

Começou por andar mais a pé, em sintonia com o tema do «movimento natural» das Zonas Azuis. Tratou também de comer melhor, incluindo mais saladas.

— Sempre que me sentava à mesa para comer, pensava na Marybelle e na Violet, as minhas netas — afirmou. — Não conseguia imaginar não estar cá para as ver crescer.

A pouco e pouco, começou a sentir-se melhor.

— Bem, regressei ao especialista esta semana para fazer novos testes e ele deu-me a notícia. O meu colesterol e a minha tensão arterial estão de volta ao normal. — Pausando um pouco, numa cadência perfeita e aparentemente espontânea, rematou: — Os meus rins funcionam a 100%.

Alguém aplaudiu no centro da sala, desencadeando uma onda e depois um tsunami. Num instante, estavam todos de pé, a aplaudir estrondosamente. Bob afastou-se do palanque, com a cara muito corada. Os aplausos prolongaram-se durante algum tempo, até que se desvaneceram. As pessoas sentaram-se.

Regressou ao microfone e apontou diretamente para mim, que estava sentado na primeira fila com alguns membros da minha equipa.

— Estes tipos mudaram mesmo a minha vida — disse ele. Agora andava de bicicleta, seguia uma dieta mais saudável e passava mais tempo com a família. Tinha até participado numa corrida de cinco quilómetros. — Quero que lhes deem uma salva de palmas.

Devido às mudanças que fizera na sua vida, Bob estava agora confiante de que viveria o tempo suficiente para ver Marybelle e Violet crescer, terminar o curso e subir ao altar um dia.

— Quero desafiar todos os que aqui estão — disse ele, com os olhos marejados de lágrimas. — Pensem naquilo que é importante para vocês. Não acordem um dia a perguntar o que aconteceu à vossa vida.

O público ficou em silêncio por um instante e depois os aplausos irromperam novamente.

Eu, que não sou um tipo que se emociona facilmente, também senti os olhos encherem-se de lágrimas — e não era só pela história de Bob. Passara a semana anterior a visitar cidades do Iowa que se haviam candidatado ao estatuto de comunidades-piloto do Projeto das Zonas Azuis. Em Waterloo, Cedar Falls, Mason City e Spencer, reunira com autarcas, encarregados municipais, presidentes das câmaras de comércio, diretores de escolas e representantes dos meios de comunicação locais. Em cada comunidade, cerca de 40% da população adulta comprometera-se a seguir os nossos conselhos, começando com pequenos ajustes aos seus hábitos alimentares, um aumento gradual da atividade física e um encontro semanal com novos amigos — deixando que a mudança se propagasse pelas suas vidas e pela comunidade. Persuadíramo-los todos a procurar otimizar as suas cidades para que promovessem a longevidade e disséramos-lhes que, se fossem bem-sucedidos, aquela podia ser a solução para reverter um modo de vida que deixara 68% dos naturais do Iowa com excesso de peso ou obesidade. Eles acreditaram na mensagem.

No fundo do meu coração, estava convicto da eficácia da Solução das Zonas Azuis. Porém, gosto de analisar os números e, desse ponto de vista, tinha algumas dúvidas. O programa ainda não estava testado, era uma experiência. Eu investigara esta abordagem durante anos e sabia que, com algumas variantes, ela conduziria a uma longevidade extraordinária noutros pontos do mundo. Apesar disso, não estava certo de que funcionaria no Iowa, o epítome do interior norte-americano. Senti-me a pôr a carroça à frente dos bois.

Isto até ouvir Bob Fagen. Nesse momento, pela primeira vez, apercebi-me de que esta ideia ia funcionar. Recuperei o entusiasmo. Se calhar, estávamos mesmo no bom caminho.

Os segredos para uma vida longa

Para vos contar toda a história que está por detrás das ideias revolucionárias e dos conselhos práticos do quotidiano que quero partilhar convosco neste livro, tenho de recuar ao início. Há mais de uma década que trabalho com a National Geographic Society para identificar os locais cujas populações têm maior longevidade em todo o mundo — sítios a que passámos a chamar Zonas Azuis quando, um dia, uma equipa de investigadores marcou uma delas num mapa com tinta azul. Em parceria com o demógrafo Michel Poulain, parti à procura das pessoas com as vidas mais longas do planeta. Queríamos localizar pontos que não apresentassem apenas grandes concentrações de indivíduos centenários, mas também grupos de pessoas que tivessem envelhecido sem doenças, como problemas cardíacos, obesidade, cancro ou diabetes. Poulain fez uma vasta análise de dados, pesquisou e identificou várias regiões do mundo que pareciam ter gente muito idosa. Precisámos de as visitar para confirmar datas de nascimento e registos de óbito para ter a certeza de que estas pessoas eram mesmo tão velhas como pensávamos. (Há muitos lugares onde os indivíduos mais velhos não sabem as suas idades, ou podem estar a mentir em relação a esse assunto, como aconteceu no célebre caso da Geórgia soviética nos anos 1970.)

Em 2009, já tínhamos encontrado cinco locais que encaixavam nos nossos critérios:

- **Icária, na Grécia** — Uma ilha no mar Egeu, a 12 quilómetros da costa da Turquia, que tem uma das mais reduzidas taxas de mortalidade em meia-idade e de demência em todo o mundo;
- **Okinawa, no Japão** — A maior ilha de um arquipélago subtropical, onde vivem as mulheres mais velhas do planeta;
- **Província de Ogliastra, na Sardenha** — A área montanhosa de uma ilha italiana que se gaba de ter a maior concentração de homens centenários;

- **Loma Linda, na Califórnia** — A comunidade com o maior número de Adventistas do Sétimo Dia nos EUA, onde alguns habitantes vivem mais dez anos, de forma saudável, do que o norte-americano médio;
- **Península de Nicoya, na Costa Rica** — Uma comunidade deste país da América Central onde a população tem a taxa de mortalidade em meia-idade mais baixa do mundo e a segunda maior concentração de homens centenários.

Para compreender os fatores que contribuíram para a longevidade nestes locais, juntámos uma equipa de topo composta por investigadores médicos, antropólogos, dietistas, demógrafos e epidemiologistas. Peça a peça, construímos as nossas teorias, colaborando com especialistas locais que estavam a estudar os centenários, cruzando informação com trabalhos académicos e entrevistando uma amostra representativa de pessoas com mais de 90 ou 100 anos em cada Zona Azul.

Nas cerca de 20 viagens que fiz às Zonas Azuis, achei particularmente útil passar tempo na companhia daquelas pessoas centenárias, a ouvir as suas histórias e a observar as suas vidas com atenção. Vi a forma como preparavam as refeições e comi quando e o que elas estavam habituadas a comer. Sabia que estas pessoas estavam a fazer alguma coisa de forma muito correta — não podiam apenas ter ganhado a lotaria genética. Mas o que seria?

Surpreendentemente, onde eu encontrava populações envelhecidas, também descobria hábitos e formas de trabalhar semelhantes. Quando pedimos à nossa equipa de especialistas para detetar os denominadores comuns, apresentaram-nos nove lições a que chamamos as Nove Poderosas:

1. **Mova-se de forma natural.** As pessoas mais velhas do mundo não levantam halteres, nem correm maratonas e nem sequer se inscrevem em ginásios. Em vez disso, vivem em ambientes que as obrigam constantemente a mexer-se. Cultivam hortas, não têm apetrechos mecânicos para o trabalho doméstico no interior ou no exterior. E cada viagem até ao trabalho, até à casa de um amigo ou até à igreja é uma oportunidade para andar a pé.
2. **Propósito.** Os naturais de Okinawa chamam-lhe *ikigai* e os de Nicoya dão-lhe o nome de *plan de vida*. As duas designações remetem para



© Blue Zones, LLC

Mova-se de forma natural

Atitude certa

- Propósito
- Abrandar

Coma com sensatez

- A regra dos 80%
- Renda-se aos vegetais
- Vinho às 5

Compromisso

- A tribo certa
- Comunidade
- Primeiro os que se ama

«a razão por que me levanto de manhã». Em todas as Zonas Azuis, as pessoas vivem em função de mais alguma coisa além do trabalho. A investigação mostrou-nos que ter um propósito pode acrescentar até sete anos à esperança de vida.

3. **Abrandar.** Até as pessoas das Zonas Azuis sofrem de stress, que conduz à inflamação crónica relacionada com todas as principais doenças resultantes da idade. As pessoas mais velhas do mundo têm rotinas para fazer dissipar esse stress: os de Okinawa reservam alguns momentos do dia para lembrar os seus antepassados, os adventistas rezam, os de Icária dormem a sesta e os habitantes da Sardenha têm uma *happy hour*.
4. **Regra dos 80%.** *Hara hachi bu* — o mantra de Confúcio, com 2500 anos, dito antes das refeições em Okinawa — lembra as pessoas para pararem de comer quando 80% do seu estômago estiver cheio. Os 20% que vão do momento em que já não temos fome até àquele em que estamos completamente cheios podem fazer a diferença entre perder ou ganhar peso. As pessoas das Zonas Azuis guardam a refeição mais ligeira para o fim da tarde ou início da noite, e depois não comem mais até ao final do dia.
5. **Renda-se aos vegetais.** As leguminosas, incluindo favas, feijão-preto, sementes de soja e lentilhas, são a pedra angular da maioria

das dietas dos indivíduos centenários. Em média, só comem carne — sobretudo de porco — cinco vezes por mês e em doses de cerca de 100 gramas, o que equivale sensivelmente ao tamanho de um baralho de cartas.

6. **Vinho às 5.** As pessoas de todas as Zonas Azuis (incluindo até alguns adventistas) bebem álcool de forma moderada e regular. E vivem mais do que os abstêmios. O truque é ingerir um ou dois copos por dia com amigos e/ou a acompanhar a refeição. E não, não vale poupar a semana inteira para ter direito a 14 copos ao sábado.
7. **Tribo certa.** Os mais velhos do mundo escolhem — ou nasceram em — ambientes sociais que promovem comportamentos saudáveis. Os naturais de Okinawa criam *moais* — grupos de cinco amigos que se comprometem uns com os outros para toda a vida. A pesquisa demonstra que o tabaco, a obesidade, a felicidade e até a solidão são elementos contagiosos. Por oposição, as redes sociais dos mais velhos moldam de forma positiva os seus comportamentos saudáveis.
8. **Comunidade.** De todas as 263 pessoas centenárias que entrevistámos, apenas 5 não pertencem a comunidades baseadas na fé. A investigação mostra que participar em cerimónias de culto quatro vezes por mês acrescenta 4 a 14 anos à esperança de vida.
9. **Primeiro os que se ama.** Nas Zonas Azuis, os centenários de sucesso põem a família em primeiro lugar. São pessoas que, quando os pais ou os avós envelhecem, os mantêm por perto — ou mesmo nas suas próprias casas —, reduzindo com isso as doenças e as taxas de mortalidade dos seus filhos. Comprometem-se com um parceiro para sempre (o que pode acrescentar até três anos à esperança de vida) e dedicam tempo e amor aos filhos, aumentando a probabilidade de também eles se tornarem cuidadores quando chegar a sua vez.

Descobrimos que, em todas as Zonas Azuis, como sugerem as Nove Poderosas, o caminho para uma vida longa e saudável advém da criação de um determinado ambiente envolvente, uma família e uma comunidade que nos faz seguir os comportamentos certos de forma subtil e inexorável, tal como acontece com as populações destes locais.

Seria eu capaz de transformar os EUA numa Zona Azul?

Depois de o meu primeiro livro, *The Blue Zones*, ter estado na lista dos títulos mais vendidos do *New York Times*, fui convidado para participar em programas televisivos — Good Morning America, Oprah, Today, Headline News, Fox and Friends e uma emissão da CNN com Sanjay Gupta —, algumas dezenas de talk shows no total. Porém, mesmo quando as Zonas Azuis faziam manchetes nos jornais, eu sabia que logo no dia seguinte estaria outro especialista em saúde a ser entrevistado naquela mesma cadeira, a promover outra ideia, outra dieta, outra forma de ser saudável.

Não queria que aquilo que aprendemos nas Zonas Azuis fosse descartado como mais uma moda efêmera. Recorremos à ciência para desenterrar alguns segredos profundos de pessoas que, em todo o mundo, viveram vidas longas, felizes e saudáveis. Agora eu tinha um propósito maior para toda a pesquisa que tínhamos feito: só precisava de conseguir utilizar tudo aquilo que havíamos descoberto para ajudar os norte-americanos a serem mais saudáveis. Sabia que havia gente ansiosa por ter acesso a este tipo de informação. Tinha noção de que estávamos perante algo mais abrangente do que qualquer outro plano de dieta. Os hábitos alimentares eram fundamentais, mas não eram tudo. A investigação mostrava que as dietas isoladas não funcionavam — o estilo de vida das Zonas Azuis, sim. Seguir a abordagem das Zonas Azuis implicava fazer algumas mudanças no estilo de vida e no ambiente envolvente, não apenas nos menus diários. O que aconteceria se estas ideias fossem difundidas para uma escala ainda maior? Comecei a pensar se uma comunidade podia decidir tornar-se uma Zona Azul — se havia hipótese de se reinventar e tornar-se mais saudável, seguindo comportamentos como os destes locais, onde os melhores hábitos de vida se tinham aperfeiçoado ao longo do tempo. Será que alguém já tinha conseguido criar uma Zona Azul com sucesso?

Comecei a mergulhar em literatura médica, à procura de exemplos, e encontrei um em concreto: uma experiência arrojada numa zona obscura do Norte da Europa que produzira resultados milagrosos nos anos 1970. Nessa altura, a região da Carélia do Norte, na Finlândia, albergava uma das populações menos saudáveis do mundo a vários níveis. Contudo, um grupo inovador de jovens cientistas e virtuosos

promotores da saúde pública, liderados por um indivíduo extraordinário chamado Pekka Puska, tinham desenvolvido uma estratégia de base e promovido mudanças significativas nos hábitos alimentares, na saúde e no bem-estar dos habitantes da Carélia do Norte. Essas alterações reduziram as doenças cardíacas em 80% e o cancro em 60%, numa população de 170 mil indivíduos em idade ativa. Depois de me informar sobre o projeto e de me corresponder com Pekka durante algum tempo, fui lá ver com os meus próprios olhos. Tinha de aprender como é que esta equipa de gente determinada conseguiu mudar o perfil de saúde de uma comunidade inteira.

Será que podíamos fazer a mesma coisa nos EUA? Estávamos no meio de uma crise de saúde. Se as tendências de então continuassem, em 2030, três quartos dos norte-americanos teriam excesso de peso ou seriam obesos e metade sofreria de diabetes. O norte-americano médio já acumulava mais um quinto de gordura corporal (o equivalente a cerca de 11 quilos de gordura) do que em 1970. Mas não tinha de ser assim. A nossa pesquisa sugeria que, se os norte-americanos seguissem o exemplo das pessoas das Zonas Azuis, podíamos todos perder cerca de nove quilos. Reduziríamos para metade a taxa de doenças cardíacas e para um quinto a incidência de diabetes e de alguns tipos de cancro. Com isso, poderíamos desfrutar, em média, de mais oito bons anos de vida do que então. Mas como é que isso era possível?

Um novo caminho para a saúde

Se o objetivo era melhorar a saúde e o estilo de vida dos norte-americanos, talvez estivéssemos a fazê-lo de forma errada, pensei eu. Talvez precisássemos de desviar o nosso foco de dietas e regimes de exercício individuais para nos concentrarmos em comunidades mais vastas e naquilo que elas têm para ajudar as pessoas a mudar. Talvez fosse necessário reformular cidades inteiras se quiséssemos dar mais alguns anos de vida saudável às pessoas que nelas habitavam. Comecei a ficar entusiasmado com a ideia de introduzir os princípios das Zonas Azuis numa comunidade. Isso iria interferir com a comida que colocavam à mesa ao pequeno-almoço, com os almoços servidos nos refeitórios escolares, com o regime desportivo de pessoas isoladas e

até com a criação de ciclovias no centro da cidade. O objetivo final era conseguir que os habitantes de todas as idades estivessem constantemente a ser levados a fazer escolhas mais saudáveis sem pensar nisso. Afinal, tinha-se feito algo semelhante no Norte da Finlândia. Porque é que não podíamos fazer o mesmo?

Quando fui à procura de comunidades nos EUA que já estivessem a seguir estes conceitos, apercebi-me de que as cidades norte-americanas espelhavam até que ponto eram *azuis*. Algumas tinham elevados índices de cumprimento dos estilos das Zonas Azuis, como San Luis Obispo, na Califórnia, e Charlottesville, na Virgínia, onde menos de 15% dos habitantes eram obesos. Outras assemelhavam-se mais a Binghamton, no estado de Nova Iorque, ou Huntington, na Virgínia Ocidental, onde cerca de 38% da população tem um sério problema de excesso de peso. Teriam as pessoas de San Luis Obispo ou de Charlottesville melhores genes do que as de Binghamton e Huntington? Ou dever-se-ia isso ao facto de desejarem que as suas famílias fossem mais saudáveis? Não. Era por causa da cultura destas comunidades, baseada em líderes conscienciosos e comprometidos com a criação de um ambiente mais salutar para os seus cidadãos. Nessas cidades, as pessoas mantinham-se em forma mais facilmente porque viviam num sítio que as apoiava, em vez de as sabotar constantemente.

Iniciei a minha investigação consultando especialistas em saúde pública no meu próprio estado, na Universidade de Minesota. Disseram-me que devia medir rigorosamente qualquer campanha que organizássemos para podermos aferir como estava a correr, e avisaram-me para ser muito cuidadoso com aquilo que recomendássemos, porque poderia afetar as vidas das pessoas. Esse esforço não seria barato, descobrimos. Uma iniciativa que abrangesse uma comunidade inteira, como queríamos — mesmo uma com uma grande estrutura de base —, podia custar, no mínimo, um milhão de dólares. Onde é que iríamos arranjar esse dinheiro? Os National Institutes of Health*, percebi, tinham financiado campanhas semelhantes para promover a saúde cardíaca nos anos 1980, mas, apesar dos orçamentos milionários, nenhuma delas

* Os National Institutes of Health são uma agência governamental norte-americana que se ocupa de assuntos da saúde e um dos mais reconhecidos centros de investigação médica em todo o mundo. [N. da T.]

provara que o investimento se traduzira em benefícios significativos para o bem-estar da população. Como é que eu ia conseguir dinheiro para o Projeto das Zonas Azuis se os melhores especialistas do mundo tinham falhado antes de mim?

Acabei por descobrir que os executivos da AARP* também estavam a ponderar promover uma iniciativa relacionada com a saúde que envolvesse comunidades inteiras. Quando lhes apresentei a minha estratégia, que passava por colocar o foco no ambiente em vez de apostar na mudança dos comportamentos individuais para levar as pessoas a comer melhor e a viver mais tempo, decidiram apoiar-me. Em 2009, com a parceria da Escola de Saúde Pública da Universidade de Minnesota, a AARP concedeu-me fundos para um projeto-piloto. Desde então, o Projeto das Zonas Azuis já trabalhou com 20 comunidades diferentes, descobrindo cada etapa do caminho que permite seguir a sabedoria indígena de indivíduos centenários de todo o mundo para trazer saúde e longevidade às nossas próprias vidas. Como resultado dos nossos esforços, mais de cinco milhões de pessoas vivem hoje em comunidades que apoiam melhores comportamentos relacionados com a saúde. A maioria desses indivíduos fez alterações decisivas sem sequer ter de pensar nisso. Em algumas cidades, assistimos a uma redução de mais de 10% da obesidade, acompanhada por uma redução de 30% do número de fumadores.

Comer como nas Zonas Azuis

É possível que esteja a ler isto e a dizer: «Todas estas histórias sobre as Zonas Azuis são muito bonitas, mas eu não vivo numa ilha do Mediterrâneo e o Dan ainda não chegou à minha cidade.» Ou então, pode estar a comentar: «Vivo numa cidade onde abundam os restaurantes de comida rápida, estou ocupado com a minha família e o meu trabalho e a tentar manter-me dentro de um determinado orçamento. Os vegetais que se vendem nas mercearias estão muitas vezes murchos e, ainda por cima, são caros. As lojas que oferecem uma grande variedade de

* A AARP (American Association of Retired Persons) é um dos mais importantes grupos de lóbi nos EUA. Luta pelos direitos das pessoas com mais de 50 anos [N. da T.]

comida boa e saudável são poucas e ficam longe. É muito mais fácil e barato ir a um restaurante de pizzas ou hambúrgueres.» Pode ainda estar a dizer: «Vivo num sítio construído para se andar de carro, vou de automóvel para o trabalho, para casa, para a igreja. É assim que as coisas são. O trânsito gera stress e põe-nos em perigo. Os meus amigos também estão sempre ocupados e vivem longe de mim. Não tenho tempo para jantar com eles. Como é que eu hei de conseguir comer e viver como as pessoas das Zonas Azuis? Isso não é realista. Nem pensar que consigo fazer com a minha vida aquilo que Bob Fagen fez com a dele para ser mais saudável!»

Entendo isso tudo. Por todo o lado, há inúmeras pessoas que merecem desfrutar dos mesmos benefícios que as comunidades do nosso Projeto das Zonas Azuis. Em muitas zonas, a população continua afofada num mar de calorias baratas a que é impossível resistir. Não é possível atravessar um aeroporto, ir a uma estação de serviço ou comprar rebuçados para a tosse sem se ser confrontado com uma muralha de pacotes de aperitivos salgados, barras de chocolate ou refrigerantes. Há até snacks carregados de açúcar disfarçados de «barritas saudáveis». Os donos dos restaurantes já perceberam que podem ter mais lucro se servirem porções maiores. Então, frequentemente, comemos demasiado quando tomamos o pequeno-almoço, almoçamos ou jantamos fora. Nos EUA, com a ajuda das mentes mais brilhantes da Madison Avenue*, a indústria alimentar gasta 11 mil milhões de dólares por ano para nos levar a comprar os seus produtos — sobretudo comidas processadas com açúcar, sal e sabores artificiais, como pizzas, artigos de pastelaria, batatas fritas e refrigerantes. O norte-americano consome em média, por ano, 46 fatias de pizza, 90 quilos de carne e 275 litros de leite e derivados. A isto juntam-se 215 litros de bebidas gaseificadas. Ingerimos 8000 colheres de chá de açúcares adicionados e 35 quilos de gordura anualmente. Comemos mais de dois milhões de toneladas de batatas fritas em palitos e quase um milhão de toneladas de batatas fritas de pacote.

* Durante anos, a Madison Avenue, em Manhattan, foi o epicentro da atividade das maiores agências publicitárias americanas. É daí que vem o nome da série *Mad Men*, sobre o mundo da publicidade nos anos 1960 — *Mad* é o diminutivo de *Madison*. Hoje, os gigantes desta indústria já não se concentram naquela avenida, mas ainda há muitas agências no local. [N. da T.]

Será que isso significa que somos más pessoas? Que nos falta a disciplina dos nossos antepassados? Que nos preocupamos menos com a nossa saúde e com a saúde dos nossos filhos do que os nossos avós? Claro que não. Então, o que é que aconteceu nos últimos 50 anos? Passámos de uma situação de dificuldade e escassez para uma atmosfera de abundância e facilidade. Como é que podemos aproveitar ao máximo essa fartura sem deixar que isso arruíne a nossa saúde?

A resposta tradicional sempre esteve ligada à responsabilidade individual: comece um plano de dieta e exercício! O problema dessa opção é que exige rotina e disciplina a longo prazo — e ambas se opõem à natureza humana e às nossas características evolutivas. A psique anseia pelo novo e original; aborrecemo-nos. Mesmo se uma estratégia funcionar durante um tempo, a urgência de experimentar alguma coisa diferente acaba por se sobrepor. A maioria das pessoas só consegue cumprir uma dieta durante menos de sete meses e, com frequência, apenas o faz por algumas semanas. Se cem pessoas começarem uma dieta hoje, menos de cinco estarão no período de manutenção desse plano alimentar daqui a dois anos. Como estratégia de redução de peso, as dietas são quase sempre inúteis — quanto mais como forma de evitar ataques cardíacos e de viver mais tempo. Ser disciplinado é como utilizar um músculo. A certo ponto, o músculo cansa-se e, no fim, desistimos e cedemos a comer um pacote de batatas fritas.

A Solução das Zonas Azuis: Comer e Viver como as Pessoas Mais Saudáveis do Mundo propõe uma alternativa — ideias sobre alimentação e práticas alimentares, além de sugerir formas para mudar o seu ambiente, levando a que tenha uma vida mais longa e feliz. Adaptámos as lições das Zonas Azuis originais, levámos a cabo mudanças de estilo de vida em comunidades reais e adaptámos a sua alimentação até obtermos receitas fáceis e exequíveis, criadas para agradar a todos os tipos de gostos e famílias — crianças incluídas —, sem esquecer também os indefetíveis amantes da carne com batatas. Queremos que gostem do que comem, da forma como passam o dia e das pessoas que têm à vossa volta. Queremos que sintam que as vossas vidas estão a melhorar cada vez mais, quer iniciem a Solução das Zonas Azuis em pequena escala, nas vossas casas, quer se inspirem para tentar transformar os vossos bairros, as vossas famílias alargadas ou até as vossas cidades.

Esqueça-se de morrer

Pode perguntar a pessoas centenárias o que fizeram para chegarem aos 100 anos, como eu fiz várias vezes, mas, na verdade, poucas sabem. Algumas dizem que foi o vinho que beberam ou o ar puro que respiraram; outras garantem que foram os passeios diários que fizeram ou até os cigarros que fumaram todos os dias com prazer. Uma vez conheci uma mulher de Icária, com 101 anos, a dizer-me porque é que achava que as pessoas viviam tanto naquele sítio. «Nós, pura e simplesmente, esquecemo-nos de morrer», disse ela, encolhendo os ombros.

Na verdade, estava mais certa do que sabia. Nenhum dos 253 vivos centenários que conheci fazia dieta, andava no ginásio ou tomava suplementos alimentares. Não procuravam a longevidade — ela apenas acontecia.

Como sugere um número crescente de pesquisas, também nós podemos fazer mudanças de longo prazo no nosso ambiente que nos levem a mexer-nos mais, a socializar mais, a desejar menos coisas e a comer melhor. Por outras palavras, podemos tomar decisões agora que nos vão conduzir a um futuro mais saudável e feliz.

Este livro é sobre certificar-se de que a vitalidade lhe *acontece*. Na primeira parte, viajará comigo e partilhará refeições com gente notável das cinco Zonas Azuis. Vai aprender o que nos ensinou a investigação que fizemos sobre os alimentos que essas pessoas ingerem e o papel que a comida tem na sua vida. Na segunda parte, irá ler acerca de algumas das cidades que tentámos recentemente transformar em Zonas Azuis, percebendo como cada comunidade encontra o seu caminho para a saúde e para a longevidade, seguindo o exemplo dos centenários do mundo. Espero que isto o ajude a ver que é possível mudar, independentemente de onde vive ou da forma como o leitor e a sua família se alimentam agora. Talvez isso o inspire a envolver-se na transformação da sua própria comunidade.

Na terceira parte, encontrará uma vasta informação e guias para criar a sua Zona Azul, passo a passo. Na quarta parte, descobrirá 77 receitas. Algumas foram-me dadas pelos meus amigos centenários das Zonas Azuis e foram adaptadas à cozinha internacional. Outras vêm da minha própria cozinha, dos meus amigos da minha terra e das cidades que se transformaram, ou ainda de alguns dos melhores *chefs* dos EUA,

que já percebem a importância de cozinhar e comer de acordo com os princípios das Zonas Azuis.

Ao escrever este livro, o meu objetivo último — além de partilhar consigo as melhores comidas das Zonas Azuis, as formas deliciosas de as preparar e um conjunto de práticas poderosas para as partilhar com a sua família e os seus amigos — é contribuir para que tenha o seu próprio momento Bob Fagen. Aquele em que descobre que, sem saber exatamente como e quando, se tornou uma pessoa mais saudável e feliz do que julgou que era possível.

PRIMEIRA PARTE

**À DESCOBERTA
DAS ZONAS AZUIS**

Foi uma refeição memorável. Estávamos sentados a uma mesa com vista para o mar Egeu, na ilha grega de Icária. Espalhados à nossa frente estavam pratos de peixe fresco, feijão-frade com funcho, salada grega, pão de massa lêveda e vinho local — comida que irradiava saúde. Eu não podia estar mais feliz.

A minha companheira de almoço era Antonia Trichopoulou, da Universidade de Atenas, a maior especialista mundial em dieta mediterrânica. Tendo em conta toda a investigação que ela já fizera, perguntei-lhe como é que conseguiria convencer os norte-americanos a começar a ingerir comida tão saudável como aquela. Esperava que ela me dissesse que eu devia concentrar-me nos benefícios nutricionais da dieta de Icária. Em vez disso, inclinou-se sobre a variedade deliciosa que tínhamos à frente e disse: «Alimenta-os!»

Foi essa visão de Trichopoulou que me deu o fio condutor para este livro. Não há um elemento único que explique a longevidade nas Zonas Azuis. É antes uma rede de fatores interligados — incluindo aquilo que comemos, a nossa rede social, os nossos rituais diários, o meio físico envolvente e um propósito — que nos faz avançar e dá sentido à vida. A comida, no entanto, está no centro do ecossistema e pode ser o melhor ponto de partida para alguém que procura igualar a saúde, a longevidade e o bem-estar das Zonas Azuis do globo.

Tomamos decisões sobre o que comer várias vezes por dia. Além das óbvias implicações na saúde, estas opções também determinam a forma como passamos o nosso tempo. Aliviamos o nosso stress cultivando alimentos numa horta? Preparamos as nossas refeições com a família? Ou limitamo-nos a ir buscar qualquer coisa a um *drive-through* para não perdermos tempo e conseguirmos encaixar ainda mais tarefas nos nossos dias movimentados?

A comida também o ajuda a escolher uma companhia e a determinar a forma como se relaciona com ela. Se convidar um amigo vegetariano para ir jantar a sua casa, vai provavelmente fazer um esforço para preparar uma salada saudável e um prato principal criativo e sem carne. Por outro lado, se o conceito de refeição equilibrada do seu amigo for ter um hambúrguer em cada mão, provavelmente também dará por si a comer um grande e gorduroso hambúrguer.

Para muitos de nós, as opções alimentares resultam dos nossos sistemas de crenças, determinando se comemos peixe à sexta-feira, pão ázimo no *sabat*, ou se jejuamos em algumas épocas do ano. Cada vez que ingerimos alguma coisa, escolhemos o mundo em que queremos habitar: apoiar um sistema que favorece um clima e um ambiente saudáveis, ou ajudarmos a poluir o meio que nos envolve? Compramos alimentos produzidos pelos nossos vizinhos ou produtos industriais e cujos ingredientes mal reconhecemos? Quando decidimos não comer carne, fazemo-lo por motivos nutricionais ou por preocupações éticas?

Por todas essas razões, a comida é o caminho perfeito para descobrir a sua própria abordagem à Solução das Zonas Azuis, que lhe permitirá alcançar uma vida mais longa e saudável. Nesta primeira parte do livro, vamos explorar cinco Zonas Azuis de todo o mundo à luz dos alimentos. Ficará a conhecer as escolhas e práticas alimentares dos centenários de cada local, em paralelo com uma fascinante investigação sobre as suas dietas e hábitos de refeições, baseada em inquéritos e estudos realizados no último século. Quando chegarmos ao fim, verá que o segredo de comer para chegar aos 100 anos não se baseia apenas naquilo que os centenários ingerem, mas também, e mais importante, em como a comida se encaixa na vida deles — não apenas pelo valor nutricional dos seus ingredientes, mas também pelo local onde os alimentos são produzidos, pela forma como a comida é preparada, pelos rituais que a rodeiam e pelo momento em que é consumida e com quem. O meu palpite é que, quando souber como se come nas Zonas Azuis, também terá vontade de fazer seus esses hábitos alimentares — e de seguir o mesmo estilo de vida que eles.

CAPÍTULO 1

OS SEGREDOS DE UMA DIETA MEDITERRÂNICA: ICÁRIA, GRÉCIA

Num fim de tarde de verão, empoleirei-me num banco junto ao balcão da cozinha da residencial de Thea Pariko, na ilha grega de Icária. A residencial fica num monte, com vista para uma nesga azul-cobalto de mar Egeu. Ligeiramente visível à distância, está a linha fina e difusa da costa ocidental da Turquia.

No topo do monte, por trás da residencial, para lá dos catos, dos leitos rochosos dos rios e de plantações improváveis de vegetais, fica a aldeia de Christos Raches. Aqui, em pequenas propriedades ensombradas por florestas de cedros, moram algumas das pessoas mais velhas do mundo — gente que vive, em média, mais oito anos do que os norte-americanos, com metade da percentagem de incidência de doenças cardíacas e quase nenhum caso de demência. Os habitantes de Icária têm aquilo que o resto de nós procura: vidas longas e saudáveis com vitalidade mesmo até ao fim.

Visitei Icária com regularidade durante os últimos anos e desfrutei de várias refeições naquela residencial. Esta foi, porém, a primeira vez que me convidaram para entrar na cozinha.

Olhei à volta daquele espaço labiríntico, iluminado de forma ténue por duas pequenas janelas, e vi uma misturada de frigideiras tortas e tachos amassados pendurados na parede. Uma montanha de vegetais e legumes selvagens acabados de colher cobriam o balcão à minha frente. Por cima deles, grandes molhos de orégãos secos, salva e tomilho pendiam do teto como um candelabro. Sobre o fogão industrial, parecido com um tanque, uma panela de pressão assobiava vapor, enquanto panelas mais pequenas borbulhavam com ingredientes como feijão-frade, salsa, galinha selvagem, queijo feta de cabra, beringela, espargos selvagens e funcho. Os aromas que dali vinham eram inebriantes:

herbais, com uma nota de carne, deliciosamente almiscarados e — não me lembro de nenhum outro adjetivo — fecundos.

No centro deste caos sagrado, estava Athina Mazari, uma mestra da cozinha de Icária, com 58 anos. Num frenesi controlado, movia-se rapidamente de uma tarefa para outra, usando apenas os mais simples utensílios de cozinha para cortar, misturar, mexer, provar e, depois, corrigir ingredientes. Quase tudo o que entrava nos pratos de Athina vinha de hortas próximas que se espalhavam pelas encostas. Apercebi-me de que estava a testemunhar uma das maiores lições de longevidade do mundo.

Há anos que eu andava a insistir com Athina para me deixar vê-la fazer magia na cozinha. Mas ela sempre deixara claro que preferia preparar a comida sozinha, saboreando a rotina silenciosa do seu trabalho. Nesse dia, por algum motivo, abriu uma exceção. Ao fim de todo aquele tempo, creio que consegui dar-lhe a volta. E, entre tarefas e tachos, ela aceitou revelar-se.

O percurso de Athina até à cozinha daquela residencial fora longo. Como muitas crianças de Icária, nos anos 1950, nascera numa grande família, num período de dificuldades. Nem ela nem os oito irmãos foram além da escola primária. Enquanto os rapazes ajudavam o pai no campo, Athina e as irmãs aprendiam a cozinhar, cortando vegetais e lavando pratos. Foi aí que começou a absorver a sabedoria da cozinha tradicional da ilha, combinando a mesma dúzia de ingredientes e preparando-os da mesma forma que os seus antepassados desde o século VI a. C.

— Fiz o meu primeiro pão quando tinha 10 anos — disse ela. Era um pão de massa lêveda. — Pedi a levedura inicial emprestada a uma vizinha. — Juntou-lhe farinha de centeio, sal e água e esperou que crescesse durante a noite. Depois, cozeu-o num forno a lenha de tijolo que havia nas traseiras da sua casa. As bactérias que fermentaram o pão vinham da mesma levedura que a trisavó da vizinha usara.

Um dia, a mãe de Athina chamou-a à cozinha. Disse-lhe que a família não estava a conseguir sustentar-se. Athina teria de se mudar para casa de um jovem casal da aldeia que acabara de ter um bebé e precisava de uma ama. Em troca de cama e mesa, ela teria de cozinhar, limpar e tomar conta do recém-nascido. Aprenderia tudo aquilo de que ela própria havia de precisar quando um dia fosse mãe. Athina tinha 9 anos.

Na década seguinte, foi ama em três famílias diferentes. Em cada uma delas, cozinhava ao lado da mulher da casa, adquiria mais conhecimentos de culinária e aprendia mais receitas. Descobriu como cortar e cozer vegetais a vapor, de acordo com os respetivos sabores e texturas, para que ficassem com a consistência certa; habituou-se a medir ingredientes à mão, literalmente. Aprendeu a esfregar orégãos secos nas palmas das mãos e a espalhá-los de forma perfeita com um gesto teatral, bem como a reconhecer de imediato a frescura do peixe, apenas pelo cheiro.

Sabia onde cresciam as cerca de 80 variedades de legumes selvagens — a que os locais chamam *horta* —, em que meses se apanhavam e como podiam ser transformadas em saborosas tartes. Aprendeu a secar os vegetais excedentários no telhado, pendurando-os em sacos de rede onde ficariam armazenados. Depois, quando o verão dava lugar ao inverno, deixava de preparar peixe com vegetais frescos para fazer estufados de porco bem temperados, tubérculos e sopas de couves. O seu repertório culinário ultrapassava as cem receitas — todas guardadas na cabeça, preparadas por intuição e guiadas por um instinto epicurista.

Aos 20 anos, Athina tornara-se uma mulher muito bela. Lembra-se de os homens pararem para a ver passar. Um destes homens chamou-lhe a atenção. Em menos de nada estavam casados e, em poucos anos, Athina tinha dois filhos para quem cozinhar. E apesar de serem hoje já adultos, ela continuava a cozinhar para os outros.

À medida que a história de Athina se desenrolava e os seus pratos estavam quase terminados, sentei-me no meu banco, espantado. Ela falara sem parar, mas isso não interferira na forma como orquestrara as tarefas sem esforço. Pensei se aquela rotina de preparar refeições fabulosas três vezes por dia há quase meio século para acabar tudo numa pilha de pratos sujos não lhe retiraria o prazer de cozinhar.

De repente, Athina parou o que estava a fazer e olhou-me prolongadamente.

— Quando estava perto dos 40 anos, tínhamos pouco dinheiro e eu trabalhei como camareira num pequeno hotel próximo da minha aldeia — disse ela. — Um dia, o *chef* não apareceu e a dona do hotel, uma mulher chamada Maria, perguntou-me se eu o podia substituir. Tinham aparecido 26 artistas americanos para jantar e ela queria saber se eu podia fazer a comida. Deixou-me escolher o menu e eu fiz tartes de legumes selvagens, folhas de videira estufadas com arroz e salada

grega temperada com *tzatziki**. Quando empratei a comida, apercebi-me de que aquilo não parecia uma refeição de restaurante como eu via nas fotografias. Quando a Maria entrou na cozinha para levar a comida, eu disse-lhe: «Desculpe, isto não tem bom aspeto, mas sabe bem.» Estava muito nervosa.

Entretanto, a tarde chegara ao fim na cozinha da residencial. Um sol suave invadia o espaço numa luz medieval. Athina debruçou-se sobre o balcão e esfregou as mãos ásperas e húmidas, enquanto recordava aquele momento longínquo.

— De repente, a Maria gritou por mim lá da sala de refeições — continuou ela. — Pensei que estava furiosa comigo, que a tinha envergonhado e que precisava de repetir os pratos. Em vez disso, quando saí da cozinha, todos os estrangeiros se levantaram e receberam-me com uma ovação de pé. Os meus olhos encheram-se de lágrimas. Tentei controlá-las, mas não consegui. Foi a primeira vez na vida que chorei de alegria.

A melhor dieta mediterrânica

Quase todas as mães e avós da ilha têm uma herança culinária como a de Athina, descobri eu. Como noutras Zonas Azuis, Icária é um sítio remoto e as pessoas agarraram-se às tradições, o que lhes permitiu evitar a influência dos modernos hábitos alimentares ocidentais. Creio que a tradição de preparar os ingredientes certos da forma correta tem muito que ver com a longevidade da ilha.

A nossa pesquisa sustenta esta teoria. Durante uma das visitas da nossa equipa a Icária, trabalhámos com Trichopoulou, a autoridade máxima em dieta mediterrânica, na realização de inquéritos sobre os hábitos alimentares locais. À medida que os dados dos inquéritos começaram a aparecer, Trichopoulou apercebeu-se de que a dieta tradicional da ilha, como acontecia em quase todo o Mediterrâneo, incluía muitos vegetais e azeite, poucos laticínios e carne, e quantidades moderadas de álcool. O que a distinguia de outros locais era a ênfase colocada nas batatas, no leite de cabra, nas leguminosas (especialmente grão,

* Molho grego preparado com iogurte, alho, sal, azeite, vinagre e endro [N. da T].

feijão-frade e lentilhas), nos vegetais selvagens, em alguma fruta e numa quantidade relativamente reduzida de peixe.

Cada um destes alimentos está ligado ao aumento da longevidade. O baixo consumo de leite de vaca está associado à redução da incidência de doença cardíaca. Acredita-se que o azeite — principalmente não cozinhado — baixa o mau colesterol e aumenta o bom colesterol. O leite de cabra contém triptofano, que faz subir os níveis de serotonina. Alguns vegetais selvagens têm dez vezes mais antioxidantes do que o vinho tinto. E o vinho — com moderação — já demonstrou ser benéfico quando integra uma dieta mediterrânica porque ajuda o organismo a retirar da comida que o acompanha mais flavonoides e antioxidantes, que promovem a limpeza das artérias.

Até o café, aquele hábito que a sua avó lhe desaconselhou, tem sido associado a reduzidas taxas de diabetes, doenças cardíacas e, em alguns casos, da doença de Parkinson. O pão local de massa azeda contém *Lactobacillus sanfranciscensis*, um tipo de bactéria benéfica para a saúde que, quando ingerida com outros alimentos, pode reduzir o índice glicémico de uma refeição. (O índice glicémico dos alimentos reflete-se na rapidez com que os seus açúcares se dissolvem na corrente sanguínea. As refeições com baixo índice glicémico demoram mais tempo a digerir e têm menor probabilidade de causar picos nos níveis de açúcar no sangue.) As batatas têm potássio, vitamina B6 e fibra, que faz bem ao coração. E, como Trichopoulou verificou durante a nossa viagem de investigação, os habitantes da ilha ingerem, inevitavelmente, menos químicos porque consomem vegetais das suas próprias hortas ou de campos vizinhos. Tendo em conta tudo isto, explicou-me ela, comparando com a dieta do norte-americano médio, o regime alimentar de Icária pode aumentar até quatro anos a esperança de vida daqueles ilhéus.

Aprendemos ainda mais sobre as comidas da ilha com Ioanna Chinou, uma autoridade nas propriedades bioativas de certas ervas e outros alimentos naturais. Salientou que vários chás gregos podem ter efeitos benéficos: o de hortelã-brava previne a gengivite e as úlceras, o de rosmaninho trata a gota, o de artemísia melhora a circulação sanguínea. Quando lhe levei amostras dos chás de Icária para testar em laboratório, Chinou concluiu que todas elas tinham propriedades antioxidantes. Além disso, os chás pareciam funcionar como diuréticos ligeiros, ajudando a eliminar toxinas do organismo e a baixar um pouco a pressão sanguínea.

Cinco anos depois de eu ter começado a estudar os hábitos de saúde dos habitantes de Icária, uma investigadora grega chamada Christina Chrysohoou publicou o seu primeiro trabalho académico sobre a dieta daquela ilha. De dia, Chrysohoou dá consultas de cardiologia na Faculdade de Medicina da Universidade de Atenas. À noite, arranja energia para se dedicar aos seus vastos interesses intelectuais.

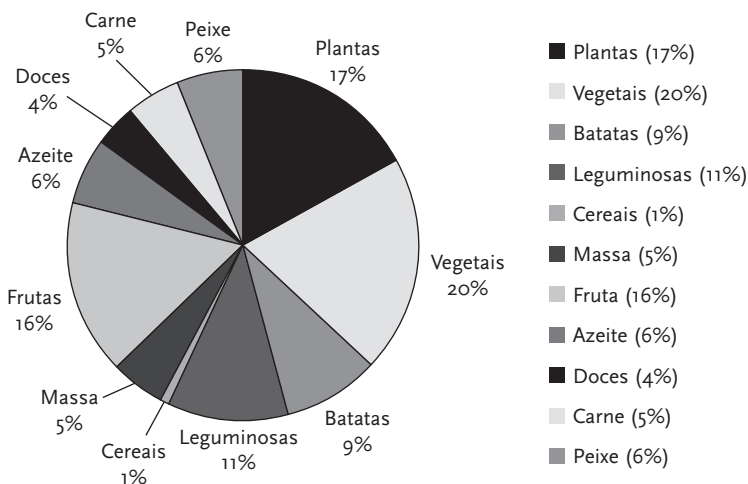
Chrysohoou foi a primeira académica a reconhecer o potencial científico de Icária enquanto local de estudo para determinar a forma como a psicologia, a depressão, a obesidade e até a radiação podem influenciar a longevidade. Em 2009, em conjunto com Demosthenes B. Panagiotakos, da Universidade de Harokopio, organizaram *O Estudo de Icária*, que interrogou 1420 habitantes da ilha e realizou testes em 673 dessas pessoas que tinham mais de 65 anos. Surpreendentemente, havia 79 indivíduos com mais de 90 anos. As equipas de pesquisa espalharam-se pela ilha, recolhendo mais de 300 tipos de informação sobre cada sujeito, principalmente sobre a dieta que seguiam, mas sem esquecer as histórias clínicas, os hábitos de sono, a propensão para a depressão e até os hábitos sexuais. Quatro anos depois, o grupo regressou a Icária para ver como estavam os inquiridos mais idosos.

A equipa confirmou que os habitantes de Icária seguem uma versão extrema e única da dieta mediterrânica que privilegia os vegetais, os cereais integrais, a fruta, o peixe, o azeite, o queijo, o leite de cabra e o vinho. Os investigadores viram ainda que a população ingeria sempre legumes da época: batatas e cebolas no outono, couve no inverno e alface na primavera. Com o verão, vinham os pimentos, o feijão-verde, o tomate, a courgette, a beringela, os alperces e os pêssegos. Estes alimentos eram ingeridos frescos ou secos ao sol com orégãos, para ficarem conservados para o inverno. Plantas selvagens, como o dente-de-leão, a chicória e a erva-doce, existem em abundância, proporcionando boas fontes de vitaminas A, C e K, ácido fólico, potássio, magnésio, cálcio, fibras e ferro. Se a gordura representa mais de 50% das calorias que ingerem por dia, a verdade é que mais de metade dessas gorduras vêm do azeite, associado, em vários estudos, a fatores que promovem a saúde.

Estes ilhéus consomem um pouco mais de leguminosas (sobretudo grão, lentilhas e feijão-frade), batatas, café, chás de ervas e plantas selvagens do que noutras culturas mediterrânicas. Talvez devido ao famoso mar agitado que banha a ilha, por tradição, os habitantes de Icária só

comem peixe esporadicamente, quando os pescadores conseguem ir para a faina. Enquanto os habitantes da costa comem peixe-espada, sardinhas, anchovas e algumas outras variedades de pequenos peixes locais seis a oito vezes por mês, os que moram em regiões montanhosas só os ingerem uma ou duas vezes por mês. E, muitas vezes, parte do peixe não é fresco, mas bacalhau seco ou sardinhas, entre outros. É interessante assinalar que encontrámos mais nonagenários saudáveis nas montanhas do que na costa — portanto, o peixe não parece contribuir para a longevidade. Tipicamente, os habitantes de Icária consomem carne apenas uma ou duas vezes por semana, duas se forem aves, e doces talvez duas vezes por semana, sem contar com o mel local, que usam para adoçar o chá.

Dieta típica diária dos habitantes de Icária com mais de 80 anos (Percentagem da ingestão diária em gramas)



Fonte: Chrysoshoou [1].

A população mais idosa de Icária faz uma dieta rica em plantas e outros vegetais, leguminosas e fruta, que, em conjunto, representam 64% daquilo que ingerem diariamente, excluindo laticínios e bebidas. As gorduras constituem mais de 50% das calorias que consomem, mas mais de metade da energia proveniente desse grupo alimentar vem do azeite, associado a efeitos benéficos para a saúde em vários estudos.

Chrysohoou identificou vários hábitos não-alimentares que, segundo acredita, também estão ligados à longevidade destes ilhéus. Por exemplo, a população de Icária tende a comer devagar, na companhia da família ou de amigos. Também dorme sesta regulares. De facto, em 2008, um estudo publicado pela Faculdade de Medicina da Universidade de Atenas e pela Escola de Saúde Pública de Harvard revelou várias descobertas depois de seguir um grupo de indivíduos gregos ao longo de algumas décadas. Os investigadores perceberam que dormir a sesta de forma regular — pelo menos cinco dias por semana — diminuía o risco de doença cardíaca em 37%.

Os habitantes de Icária têm as suas formas de descontrair, descobriu Chrysohoou. Mostrou-me um estudo preliminar que sugeria que cerca de 80% dos homens da ilha com idades entre os 65 e os 85 anos ainda tinham uma vida sexual ativa. «Isto significa menos stress e uma alimentação mais saudável», especulou ela. «Quando comemos uma refeição à pressa ou com preocupações latentes, as hormonas do stress, como o cortisol, interferem no processo digestivo. O nosso corpo não absorve tão bem os nutrientes e os antioxidantes, e as calorias que consumimos têm mais probabilidade de se transformar em gordura abdominal do que em energia para as nossas células.»

Os maiores aliados da longevidade na alimentação de Icária

Os cozinheiros de Icária, tal como os seus homólogos franceses, espanhóis ou italianos, baseiam-se maioritariamente em pratos que incluem vegetais, cereais integrais, fruta, azeite e, de vez em quando, um pouco de peixe.

AZEITE — Na Grécia, o mais puro azeite virgem extra — produzido sem qualquer tratamento além da lavagem, pisa e moenda das azeitonas, da decantação e da filtração — costuma ser turvo, ligeiramente grosso e de um verde escuro e brilhante. A predileção dos habitantes de Icária pelo melhor azeite pode proteger a população das doenças cardíacas. Um estudo recente realizado em Espanha concluiu que uma dieta mediterrânica pobre em gorduras que incluía pelo menos quatro colheres de sopa de azeite por dia — uma quantidade habitual para os naturais desta

ilha grega — reduz o risco de doença cardíaca em 30%. Em Icária, descobrimos que as pessoas que consumiam pelo menos 100 gramas (cerca de quatro colheres de sopa ou um quarto de chávena) de azeite de boa qualidade por dia diminuía para metade o risco de morte.

PLANTAS SELVAGENS — Mais de 150 variedades de plantas selvagens, como beldroegas, dentes-de-leão e rúcula, crescem por toda a ilha. Estas plantas ricas, verde-escuras e selvagens são uma grande fonte de minerais, como ferro, magnésio, potássio e cálcio, bem como de carotenoides, os pigmentos coloridos que o nosso corpo converte em vitamina A. Comer uma taça de vegetais como estes por dia parece ser uma das chaves para ter uma vida mais longa em Icária. Podemos optar por várias plantas selvagens comestíveis — dentes-de-leão, beldroegas, anserinas-brancas — e outras cultivadas, como a couve-galega, a mostarda-castanha, folhas de beterraba, etc., que têm quase a mesma plenitude de nutrientes.

BATATAS — São únicas para os povos mediterrânicos e os habitantes de Icária comem-nas todos os dias. Apesar de ricas em hidratos de carbono, as batatas proporcionam benefícios significativos para a saúde. Estudos recentes sugeriram que, se não as fritarmos nem as enchemos de molhos ou manteiga, podem ajudar a baixar a tensão arterial, a prevenir as inflamações e a combater a diabetes.

QUEIJO FETA — O queijo feta bioativo de Icária é produzido a partir da fermentação do leite de cabra com renina, que os habitantes locais retiram do estômago das cabras. O resultado é um probiótico rico em proteínas e com elevado número de bactérias amigas dos intestinos, com poderes anti-inflamatórios e propriedades anticancerígenas. Famoso por fazer parte das típicas saladas gregas, o queijo feta também é utilizado pelas gentes de Icária para acompanhar vários estufados de vegetais e outros pratos.

FEIJÃO-FRADE — Estes feijões estão entre os favoritos dos habitantes de Icária. São ricos em proteínas e fibras. Sabe-se que contêm algumas das substâncias mais fortes da natureza para combater o cancro, a diabetes e as doenças cardíacas.

GRÃO — Integrado em muitos guisados e sopas, o grão também é ingerido como aperitivo em Icária. Comem-no seco ou salgado, como os amendoins. O grão tem mais gordura do que qualquer outro tipo de leguminosa, mas é quase toda insaturada, o que o torna uma escolha saudável que evita os picos de açúcar provocados por outros tipos de hidratos de carbono.

LIMÕES — Em Icária, põem sumo de limão em tudo. Comem o fruto todo, incluindo a casca. A elevada acidez da casca do limão pode ter um impacto benéfico nos níveis de glicemia, ajudando a controlar a diabetes. Os ilhéus regam com limão saladas, peixe, sopas e leguminosas, baixando a carga glicêmica da refeição inteira.

ERVAS MEDITERRÂNICAS — Beber chás de plantas mediterrânicas é um ritual da ilha. Tanto as cultivadas como as selvagens são utilizadas para fazer bebidas aromáticas, sazonais e saudáveis. A partir do alecrim, conseguem obter uma descarga inebriante de ácido de alecrim, ácido carnósico e carnosol — substâncias que têm revelado, em alguns estudos com animais, propriedades protetoras contra alguns tipos de cancro. Da manjerona, extrai-se o ácido ursólico, que pode favorecer a memória e outras funções cognitivas. A ingestão diária de chás de salva, alecrim, manjerona e hortelã — todas plantas diuréticas e anti-inflamatórias — pode explicar a baixíssima taxa de demência registada em Icária. Além disso, o hábito de acrescentar uma grande variedade de ervas de uso culinário, preferencialmente frescas, a pratos cozinhados também ajuda a captar esses nutrientes.

CAFÉ — Em Icária, gostam do café forte. Beber duas ou três chávenas de café turco reduz o risco de mortalidade para homens e mulheres, de acordo com estudos recentes.

MEL — A população usa o mel da ilha — escuro, grosso e rico — como um medicamento para tratar tudo, desde constipações a insónias e para ajudar à cicatrização de feridas. Além de o misturarem no chá ou no café, várias pessoas comem-no simples, às colheradas, mal acordam, e à noite, antes do jantar.

Consulte as receitas de Icária nas páginas 259–273.

A solução para uma mudança fácil e duradoura que pode acrescentar anos à sua vida.

Existem no mundo lugares especiais onde as pessoas têm vidas longas e saudáveis: são as Zonas Azuis, onde se vive normalmente até aos 100 anos. Estas áreas (como Okinawa, no Japão, a Sardenha, em Itália ou Icaria, na Grécia) foram objeto de uma extensa investigação por Dan Buettner e a sua equipa de demógrafos, antropólogos e epidemiologistas. Nesse estudo, Buettner identificou nove características comuns às populações das várias zonas:

Integram o exercício físico na vida quotidiana • Adotam práticas diárias para aliviar o stress • Evitam comer em demasia • Incorporam vegetais na sua dieta • Têm um propósito de vida • Bebem vinho com moderação • Pertencem a comunidades baseadas na fé • Têm redes sociais fortes • Cuidam da família em primeiro lugar

O Projeto das Zonas Azuis, entretanto criado por Dan Buettner e que visa implementar estes nove fatores em localidades nos EUA, é já um caso de sucesso em muitas das cidades onde foi aplicado. E agora já pode aplicá-lo à sua vida!

Este é um livro revolucionário que lhe apresenta soluções simples e práticas para incorporar na sua rotina diária as dietas e os hábitos de vida saudáveis dos habitantes das Zonas Azuis. Inclui mais de 70 receitas típicas destas regiões e adaptadas à cozinha internacional, bem como dicas para adaptar o seu estilo de vida, com informação passo a passo.

Da cozinha ao quarto, passando pelo quintal
e pela sua comunidade, descubra o que pode fazer para criar
a sua Zona Azul — seja jovem na idade mais avançada possível!

 com todas as letras 20 20 editora	ISBN 978-989-8843-43-2  9 789898 843432 Saúde e Bem-Estar
--	---