

# ONDE A VIDA PASSA DOS 100 ANOS?

As Blue Zones são exemplos de lugares onde as pessoas envelhecem com qualidade

**V**ocê sabe o que são e onde estão localizadas as Blue Zones?

Blue Zones (zonas azuis) é um termo não científico dado a regiões geográficas que apresentam habitantes que atingem idades muito mais elevadas em comparação ao resto do mundo. São pessoas que vivem com mais de 90 e 100 anos com muita saúde e alegria. O conceito das Blue Zones surgiu a partir do trabalho demográfico feito pelos pesquisadores Gianni Pes e Michel Poulain descrito no jornal *Experimental Gerontology*, que identifica a província de Nuoro, na Sardenha, como a região com a maior concentração de homens centenários. A partir do trabalho dos demógrafos Pes e Poulain, o jornalista Dan Buettner ampliou o alcance do termo ao publicar um artigo na revista *National Geographic*, "The Secrets of a Long Life", em que incluiu outras quatro áreas de longevidade.

As cinco Blue Zones descritas por Buettner são: 1. Icária (Grécia); 2. Ogliastra, Sardenha (Itália); 3. Okinawa (Japão); 4. Península de Nicoya (Costa Rica); e 5. Loma Linda, Califórnia (EUA). Embora essas sejam as únicas áreas discutidas por Buettner, já se sabe que há outras áreas com pessoas 100+ a viverem com qualidade.

Toda essa história começou em 2004, na ilha da Sardenha, quando profissionais de diferentes áreas investigaram uma peculiaridade genética rara de seus habitantes: o marcador M26. Constataram que esse gene é ligado à longevidade excepcional dos residentes daquela ilha, um gene que permaneceu imutável nos habitantes daquele lugar. Entretanto, descobriram



**SILVIA TRIBONI** é advogada, repórter e palestrante na área da Diversidade etária e Longevidade saudável e fundadora do projeto Across the Seven Seas.

www.acrosssevenseas.com  
Instagram @silviatriboni

também que não só a genética dos sardos era responsável pela longa e saudável vida dos habitantes: apontaram a vivência cultural isolada como a razão de terem até hoje um estilo de vida saudável e muito tradicional. Eles caçam, pescam e colhem os alimentos que comem e permanecem próximos de amigos e familiares.

Além disso, segundo os pesquisadores, na Sardenha a demência entre os habitantes centenários é algo raro. É fato que o envelhecimento afeta as nossas funções cerebrais, sendo estimado que 60 a 70% das pessoas idosas sofram com demência. Entretanto, naquela ilha somente 1/3 da população tem demência.

Os habitantes das Blue Zones vivem em comunidades que valorizam a família, a comida natural, a atividade física moderada e o contato social. Eles também têm uma forte conexão com a natureza e a espiritualidade. Além disso, adotam hábitos saudáveis, como não fumar, comer menos carne e ingerir vinho com moderação.

Segundo Gianni Pes, a escolha da cor azul (*blue*) para cunhar o termo decorreu das marcações que fazia nos mapas para identificar demograficamente onde os longevos se aglomeravam no mundo.

Por ora, deixo aqui uma síntese sobre as Blue Zones para que você tome conhecimento do assunto e me acompanhe na Missão Centenarian, que já me levou à Sardenha (Itália) e à Icária (Grécia).

**Os habitantes dessas regiões vivem em comunidades que valorizam a família, a comida natural, a atividade física e o contato social**