

Belegen en Jong belegen.



Deze grote foto laat een al overleden man zien aan de muur van zijn huis in een klein dorpje op het Italiaanse eiland Sardinië in de Middellandse zee. Geboren 23 maart 1904 en overleden in 2005.

De foto is bij kans zo groot als de deur. Het is gebruikelijk dat in Sardinië bij 100 jarigen een zeer grote foto naast de deur wordt gehangen. Een aardige en zeer sociale beeltenis in de geest van: "Kijk hier is het".

Bij ons in Nederland komt de burgemeester langs, ook wel eens niet.

Om in de termen van oude kaas te spreken ben je wel belegen. Toch zijn er 100 jarigen die, naar het lijkt jong belegen uit zien. Ik zie mijzelf nog niet als belegen, mensen die mij aanspreken zeggen ook vaak je ziet er goed uit. Dan kan beleefd en goed bedoeld zijn. Maar er kan bij gedacht worden je kan wel zien dat hij ouder wordt, niet zo piep jong als vroeger, Jong belegen, belegen of extra belegen. Soms kan ik aan de gelaatsuitdrukking zien in welke categorie ik gedacht wordt. Meestal wel goed. Maar ja ik heb nog een kleine acht jaar te gaan voor dat die mijlpaal staat te wenken.

Deze foto kwam bij mij in beeld en bij vele landgenoten door het aardige TV programma: "Dwars door de Middellandse zee". In dat programma werd ook gerept over de blauwe zones Dat zijn regio's waar opvallend veel mensen de leeftijd van 100 jaar hebben bereikt. Uiteraard zijn er geleerde meisjes en jongens gaan analyseren en dachten wetenschappelijk verantwoord een leefpatroon voor de rest van de wereld te verkrijgen.

Zij hebben negen regels kunnen vinden over de wijze van leven en daarbij horende voeding.

Mag het mij veroorloofd zijn u met deze negen regels te confronteren. U kunt in Wikipedia en google nog veel meer zelf opzoeken.

Deze regels meende ik voor een stevig percentage te herkennen als bekend van mij oude opoe. Bedenk wel dat hun leef omgeving zodanig gestructureerd was dat zij niet anders konden . Het gebeurde zoals het gebeurde

1. Doe aan natuurlijke beweging

De mensen uit de blauwe zones proppen zich niet vol met vitaminepreparaten, rennen geen marathons of bezoeken sportscholen. In plaats daarvan leven ze in een omgeving die hen voortdurend stimuleert om te bewegen zonder er bij na te denken. Ze doen aan tuinieren en hebben weinig mechanische hulpmiddelen voor het werk in huis en tuin.

2. Het hebben van een doel waarvoor je iedere dag je bed uit wilt komen

De Okinawanen noemen het 'Ikigai' en de mensen uit Costa Rica noemen het 'plan de vida'. Dit betekent vrij vertaald datgene waar je in de ochtend voor wakker wilt worden dat je dat gaat doen. Het hebben van een doel kan zelfs zeven jaar extra levensverwachting opleveren.

3. De pauzeknop dagelijks indrukken

Ook mensen in de Blauwe zones ervaren stress, want dat hoort bij het leven. Overmatige stress leidt echter tot chronische ontsteking en andere ernstige leeftijdgebonden ziekten. Wat de mensen met de langste levensverwachting hebben, wat de meeste anderen niet hebben, zijn dagelijkse routines om die stress af te schudden. Okinawanen neem een paar momenten per dag om aan hun voorouders te denken. Adventisten bidden. Ikarians doen overdag een dutje. En in Sardinië doen ze aan een *happy hour*.

4. 80%-20% regel.

'Hara Hachi Bu', de Okinawaanse 2500-jaar oude confucianistische mantra die altijd voor de maaltijd wordt opgezegd, herinnert hen eraan om te stoppen met eten als hun maag voor 80 procent vol is. De 20% tussen het niet hongerig meer zijn en een vol gevoel kan het verschil zijn tussen het verliezen van gewicht of juist dikker worden. Mensen in de blauwe zones eten hun kleinste maaltijd in de late namiddag of in de vroege avond en eten de rest van de avond niet meer.

5. Bonen

Het planten en eten van alle soorten bonen, zoals tuinbonen, zwarte bonen, sojabonen en linzen, zijn de hoeksteen van de meeste

honderdjarige diëten. Vlees (meestal varkensvlees) wordt slechts gemiddeld vijf keer per maand gegeten in kleine porties.

6. Wijn

Mensen in alle blauwe zones (behalve Adventisten) drinken regelmatig, vaak dagelijks, met mate alcohol. Matige drinkers overleven niet-drinkers. De truc is om 1-2 glazen per dag te drinken en dan bij voorkeur tijdens het eten of het gezellig samenzijn met vrienden. En nee, je kunt de wijn niet opsparen voor het weekend en dan 14 drankjes nemen.

7. Geloof

Slechts 5 van de 263 honderdjarigen die zijn geïnterviewd behoorden niet tot een geloofsgemeenschap. Het maakte niet uit welk geloof werd beleden. Het bijwonen van op geloof gebaseerde diensten gedurende minimaal vier keer per maand voegt 4-14 jaar aan de levensverwachting toe.

8. Geliefden

Bijna alle honderdjarigen in de blauwe zones stellen hun familie en geliefden op de eerste plaats. Ouders en grootouders worden in huis genomen of wonen in de buurt van de woning. (Het blijkt ook de ziekte- en sterftcijfers van kinderen in het huis te verlagen.) Ze zijn trouw aan een levenspartner en zetten zich in voor de relatie (dit kan oplopen tot een 3 jaar hogere levensverwachting) en ze investeren tijd en liefde in hun kinderen – zodat ze een grotere kans hebben om zelf zorg te ontvangen als ze dat later nodig hebben. Ook gaan mensen niet met pensioen, maar blijven naar vermogen actief tot het einde van hun leven.

9. De juiste omgeving

De langstlevende mensen kozen, of zijn geboren in sociale kringen die gezond gedrag vertonen. Okinawanen creëren 'moais'-groepen van 5 vrienden die zich voor het leven aan elkaar verbinden en elkaar levenslang ondersteunen. Uit onderzoek blijkt dat roken, overgewicht, geluk en zelfs eenzaamheid besmettelijk zijn. Het blijkt dat de mensen uit de blauwe zones leven in sociaal gunstige netwerken die gezond gedrag bevordert.

Ik ga proberen de 100 jaar te halen. Ik hoef geen grote foto, Het lijkt mij leuk dat jullie allen mijn Non Solus dan nog kunnen lezen.