

Bluezones (bloeizone Eastermar)

De laatste tijd wordt er in diverse media regelmatig gesproken over het begrip “bluezone”, ook wel bloeizones genoemd. In deze column maken we kennis met dit fenomeen. Zou Eastermar ook een bloeizone (kunnen) zijn?

Eind vorige eeuw werd er op het Italiaanse eiland Sardinië onderzoek gedaan naar de opvallend grote aanwezigheid van honderdjarigen in diverse leefgemeenschappen op het eiland. Wetenschappers vroegen zich af hoe het toch kon dat in dit specifieke gebied de mensen op een gezonde manier zo extreem oud werden. Kwam dit door hun leefstijl? Dit demografisch onderzoek werd vervolgens uitgebreid met o.a. antropologen, diëtisten, historici en bewegingswetenschappers.

Na Sardinië werden er wereldwijd nog drie van deze “bluezones” gespot: het eiland Okinawa (Japan), Loma Linda (VS) en Nuevo Leon (Mexico). Onderzoeksjournalist Dan Buettner schreef er een boek over en noemde deze gebieden “blue zones”. Waarom Bluezone, zult u denken? Buettner had op zijn wereldkaart deze gebieden omcirkeld met een blauwe stift, en zo is het begrip bluezone ontstaan. Uit het onderzoek bleek inderdaad dat het vooral door leefstijl komt dat mensen in deze gebieden zo oud worden. Bluezones zijn dan ook afgebakende leefgemeenschappen (eilanden, dorpen, stammen etc.) waarvan de bevolking een specifieke levensstijl en leefomgeving deelt en waar de mensen meetbaar gezonder, en langer leven.

Ook in Fryslân is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar leefstijl. Roken, ongezond eten, alcohol, overgewicht en weinig bewegen zijn katalysatoren voor gezondheidsklachten. Daarnaast blijkt ook uit o.a. het lifelines onderzoek dat eenzaamheid en het ontbreken van een “doel om ’s ochtends op te staan” (In Japan noemen ze dat “ikigai”) tot gezondheidsklachten leiden. Uit de lifelines data blijkt bijvoorbeeld dat er een significante toename van gezondheidsklachten is bij mensen vlak na hun pensionering. Wellicht dat daarom het woord pensioen niet bestaat op Okinawa! In alle bluezonegebieden blijven mensen tot aan hun dood in beweging en actief werken in bijvoorbeeld hun moestuin. Tevens wonen vrijwel alle honderdplussers zelfstandig, al dan niet bij één van hun kinderen. Driegeratie woningen zijn daar heel gewoon.

Het Fries Cultureel Planbureau heeft in Fryslân 12 dorpen aangewezen als “bloeizone”. Deze leefgemeenschappen worden de komende jaren ondersteund met hun reis op weg naar een gezonde en vitale leefgemeenschap. Ook Eastermar is niet onopgemerkt gebleven en wij mogen ons dan sinds dit jaar ook een bloeizone noemen. Daar zijn we natuurlijk best trots op als dorpscoöperatie maar het is uiteraard nog maar het begin. Een gezonde leefstijl krijg je niet van vandaag op morgen. Daar gaan soms generaties overheen. Maar gezond en vitaal oud worden willen we toch allemaal, nietwaar?

Kom in beweging, start een wandel- of fietsgroep, stop met roken, ga samenwonen, neem een moestuin, wordt vrijwilliger in onze dorpstuin of voedselbos, houdt kippen. Ga vissen...

Wat is jouw Ikigai?

Reageren? info@enerzjykeastermar.nl