



Foto: Giulio Gigante / Flickr

## Blauwe zones: de heilige graal van gezond ouder worden

**Nieuw demografisch onderzoek stuitte per toeval op een aantal kleine gebieden waar mensen zeer oud worden. Met deze ontdekking hebben onderzoekers een rijke bron aan data om het raadsel van hoe je gezond oud kunt worden onder de loep te nemen.**

Het waren de demografen Michel Poulain, Anne Herm en Gianni Pes die ontdekten dat er gebieden op aarde zijn waar mensen uitzonderlijk lang leven. In hun onderzoek naar de regionale spreiding van de zeer oude bevolking raadpleegden zij bevolkingsregisters, waarbij alle honderd-plussers werden geïdentificeerd met een blauwe viltstift. Zo ontdekten zij, min of meer bij toeval, dat in een aantal relatief kleine gebieden zeer hoge concentraties superouders voorkomen. De 'Blauwe Zones' waren geboren. Wat begon als 'bijvangst' van hun onderzoek naar veroudering op Sardinië, werd al snel een studiedoel op zich, en in de volgende jaren werden meer van deze 'hotspots' van de lange levensduur ontdekt. Op Sardinië, dat al bekend stond om zijn hoge concentraties ouderen, gaat het vooral om mannen in de dorpjes Ogliastra en Barbagia di Sèulo. Ook elders in de wereld zijn het vaak kleine eilandgemeenschappen die goed scoren als het om de levensduur gaat: Okinawa in Japan (vooral vrouwen), Icaria in Griekenland, Öland in Zweden, en het schiereiland Nicoya in Costa Rica behoren tot de Blauwe Zones. Maar het zijn niet alleen eilanden of afgelegen berggebieden; ook de tamelijk geïsoleerd levende gemeenschap van Zevendedagsadventisten in Loma Linda, Californië, is zo'n hotspot. En ongetwijfeld zal deze lijst nog groeien, waarbij het

goed is om op te merken dat het bij de Blauwe Zones om verifieerbare, in bevolkingsregisters opgetekende leeftijden gaat.

Natuurlijk spreken de Blauwe Zones tot de verbeelding. Wie is er immers niet geïnteresseerd in het geheim van een lange levensduur! In het voetspoor van de demografen trokken tal van medisch-gerontologische, voedings-, bewegings- en andere wetenschappers naar de hotspots, op zoek naar de heilige graal van het verouderingsonderzoek. Het onderzoeken van lange levensduur op populatieniveau door gebieden met oude bevolkingen te bestuderen vergroot de kans om gemeenschappelijke kenmerken op te sporen die alle betrokkenen hebben meegemaakt of waar zij aan zijn blootgesteld. Maar zoals gebruikelijk in dit soort onderzoek, was er daarbij geen sprake van een 'smoking gun' of een 'silver bullet', ofwel één doorslaggevende oorzaak. Het gaat om een samenspel van factoren, zoals het relatieve isolement van deze gemeenschappen waardoor een traditionele levensstijl behouden blijft, met hechte sociale verbanden en intensieve ondersteuning vanuit de familie en de gemeenschap. Een en ander gecombineerd met de voordelen van de moderne ontwikkeling zoals gezondheidszorg, hygiëne en welvaart. Fysieke activiteiten die in het dagelijkse leven zijn ge-

DEMOS verschijnt 10 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: [demos@nidi.nl](mailto:demos@nidi.nl)



Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.

### colofon

DEMOS	is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
Redactie	Harry van Dalen, hoofdredacteur Nico van Nimwegen, redacteur Peter Ekamper, (web)redacteur Jaap Oude Mulders, redacteur Fanny Janssen (RUG), redacteur
Adres	NIDI/DEMOS Postbus 11650 2502 AR 's-Gravenhage
Telefoon	(070) 356 52 00
E-mail	<a href="mailto:demos@nidi.nl">demos@nidi.nl</a>
Internet	<a href="http://demos.nidi.nl/">demos.nidi.nl/</a> / <a href="http://www.nidi.nl">www.nidi.nl</a>
Abonnementen	gratis
Druk	Koninklijke Van der Most
Opmaak	<a href="http://www.up-score.nl">www.up-score.nl</a>

integreerd en ook op hoge leeftijden (boven de 80 jaar) doorgaan, zoals activiteiten in en om het huis en op het land, spelen een belangrijke rol. Daarnaast wijzen de onderzoekers ook op het consumeren van lokaal geproduceerd, veelal plantaardig, voedsel als bron van gezond ouder worden.

**Nico van Nimwegen**, NIDI, KNAW en Rijksuniversiteit Groningen,  
e-mail: [nimwegen@nidi.nl](mailto:nimwegen@nidi.nl)

#### LITERATUUR:

- Poulain, M., A. Herm en G. Pes (2013), The Blue Zones. Areas of Exceptional Longevity Around the World. *Vienna Yearbook of Population Research*, 11, pp. 87-108.