



در "مناطق آبی" زمین بیش از ۱۰۰ سال عمر کنید!

یک دانشمند جمعیت‌شناس در تحقیقات خود به مناطقی از کره زمین موسوم به "مناطق آبی" رسیده است که مردم به طور معمول بیش از ۱۰۰ سال در آنها عمر می‌کنند.

یک دانشمند جمعیت‌شناس در تحقیقات خود به مناطقی از کره زمین موسوم به "مناطق آبی" رسیده است که مردم به طور معمول بیش از ۱۰۰ سال در آنها عمر می‌کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، در سال ۲۰۰۴ "میشل پولن" که قبلاً یک اختفیزیکدان بود و حالا به حوزه جمعیت‌شناسی روی آورده بود در دانشگاه "لوون" (Louvain) بلژیک شروع به کار کرد.

جمعیت‌شناسان، جوامع و جمعیت‌های انسانی را مطالعه می‌کنند و اندازه و ترکیب آنها را مشخص می‌کنند تا پیش بینی کنند که در آینده چگونه تغییر خواهند کرد. این اطلاعات برای تعیین مواردی مانند تعداد مهدکودک‌های جدید برای ساخت یا تعداد خانه‌های سالمندان جدید مورد نیاز است.

در سال ۲۰۰۴ بود که "پولن" به همراه "جیانی پس" پزشک و اپیدمیولوژیست در دانشگاه "ساساری" (Sassari) ایتالیا مقاله‌ای را در مجله Experimental Gerontology منتشر کردند که در آن پدیده‌ای غیرعادی را شناسایی کرده بودند که به عنوان "مناطق آبی" نامیده شد.

مناطق آبی چیست؟

مناطق آبی مناطقی از زمین هستند که افراد در آن بیشترین عمر را دارند و اغلب در آنها به بیش از ۱۰۰ سال سن می‌رسند. این عدد را با ۷۲.۴ سال مقایسه کنید که طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، میانگین امید به زندگی در سال ۲۰۱۹ در سراسر جهان بوده است.

"مناطق آبی" نام خود را از رنگی گرفته‌اند که "پولن" و "پس" برای برجسته کردن اولین منطقه شناسایی شده که در استان "نورو" (Nuoro) در جزیره ساردینیا در ایتالیا قرار داشت، استفاده کردند.

در سال ۲۰۰۵ "دن بوتنر" نویسنده آمریکایی و همکار نشنال جئوگرافیک، مقاله‌ای با عنوان «رازهای زندگی طولانی» برای شماره نوامبر ۲۰۰۵ مجله نشنال جئوگرافیک نوشت و به یکی از پرفروش‌ترین شماره‌های تاریخ تبدیل شد. در سال ۲۰۰۶ "بوتنر" با "میشل پولن" برای شناسایی دومین منطقه آبی واقع در شبه جزیره "نیکویا" در کاستاریکا همکاری کرد. تا سال ۲۰۰۸ "بوتنر" و "پولن" سومین منطقه آبی را در جزیره یونانی "ایکاریا" شناسایی کردند.

در همان سال، "بوتنر" کتاب خود را با عنوان «مناطق آبی: درس‌هایی برای زندگی طولانی تر از زبان افرادی که بیشترین عمر را داشته‌اند» منتشر کرد و به پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز تبدیل شد. در سپتامبر ۲۰۰۹ "بوتنر" یک سخنرانی در بنیاد "TED" با عنوان "چگونه تا ۱۰۰+ زندگی کنیم" ارائه کرد که تاکنون بیش از دو میلیون بار دیده شده است.

تا آوریل ۲۰۱۵ "بوتنر" در مجموع پنج منطقه آبی را در سراسر جهان شناسایی کرده بود که عبارتند از: ساردینیا در ایتالیا، جزایر اوکیناوا در ژاپن، شبه جزیره نیکویا در کاستاریکا، جزیره ایکاریا در یونان و منطقه لوما لیندا در کالیفرنیا آمریکا.

ساردینیا جزیره‌ای در سواحل غربی ایتالیا است. دهکده‌ای در آنجا به نام "سئولو" (Seulo) وجود دارد که رکورد مردمی با طولانی‌ترین طول عمر در جهان را دارد. بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۶، بیش از ۲۰ "صد ساله" در آنجا زندگی می‌کردند، یعنی افرادی که بالای ۱۰۰ سال عمر دارند. شاید این تعداد زیاد به نظر نرسد، اما جالب است بدانید که جمعیت "سئولو" تنها حدود ۸۲۰ نفر است.

بر اساس یک مقاله جدید، در شبه جزیره "نیکویا" (Nicoya) که در شمال غربی کاستاریکا واقع شده است، در حال حاضر ۱۰۱۰ نفر از جمعیت حدود ۱۶۰ هزار نفره آن ۹۰ سال یا بیشتر سن دارند.

"لوما لیندا" (Loma Linda) در کالیفرنیا نیز در ۶۰ مایلی شرق لس آنجلس قرار دارد و از هر طرف توسط سایر شهرهای حومه کالیفرنیا احاطه شده است. با این حال، ساکنان "لوما لیندا" حدود ۱۰ سال بیشتر از هموطنان آمریکایی خود عمر می‌کنند و میزان کمتری از ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله زوال عقل دارند.

اما چه چیزی "لوما لیندا" را اینقدر متفاوت می‌کند؟ این منطقه میزبان جمعیت زیادی از "ادونتیست‌های روز هفتم" (Seventh Day Adventists) -شاخه‌ای از مسیحیان پروتستانیسم- دارد که معتقدند بدن انسان معبد روح القدس است و باید از آن محافظت کرد. ادونتیست‌های روز هفتم به استراحت "روز سبت" اعتقاد دارند و از رژیم غذایی گیاهی سرشار از غذاهای کامل استفاده می‌کنند و از مصرف مواد مخدر و محرک‌ها از جمله الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار اجتناب می‌کنند. ساکنان "لوما لیندا" تمایل دارند تا دهه ۸۰ و ۹۰ زندگی خود از نظر فیزیکی فعال باشند و بسیاری از آنها به طور فعال در جامعه کلیسایی مشارکت دارند.

چه چیزی باعث ایجاد مناطق آبی می‌شود؟

هنگامی که دانشمندان، دی‌ان‌ای ساکنان مناطق آبی را بررسی کردند، چیزی پیدا نکردند که نشان دهد ارتباطی با طول عمر ساکنان آن دارد. در عوض، چیزی که یک منطقه آبی را متمایز می‌کند این بود که آنها از نظر جغرافیایی از بقیه جهان جدا بودند. این بدان معناست که حضور فست فودها، غذاهای فرآوری شده و رژیم‌های غذایی حاوی گوشت بیشتر در این مناطق کمتر

است.

جزیره "اوکیناوا" (Okinawa) در ژاپن جایی است که نسل جدید، سبک زندگی مدرن تری دارد و رژیم غذایی غربی تری دارد. ساکنان آن با مشکلات سلامتی بیشتری مواجه شده اند و طول عمر در آنجا در حال کاهش است. نتیجه ای که "پولن" و "بوتنر" به آن رسیدند این بود که رژیم غذایی و ورزش نقشی حیاتی در ایجاد مناطق آبی ایفا می کنند.

در شبه جزیره "نیکویا" (Nicoya) در کاستاریکا، مردم عمدتاً آنچه را که خودشان می کارند، از جمله لوبیا، غلات کامل، سبزیجات و میوه می خورند و رژیم غذایی آنها حاوی گوشت بسیار کمی است.

علاوه بر رژیم غذایی، دانشمندان عوامل دیگری را نیز شناسایی کرده اند که منجر به طول عمر بیشتر می شود که شامل داشتن هدف در زندگی، داشتن یک شبکه حمایت اجتماعی از خانواده و یا دوستان، کاهش استرس، دست کشیدن از غذا وقتی احساس کردید ۸۰ درصد سیر شده اید، کاهش مصرف شراب یا الکل و حفظ فعالیت بدنی هستند.

پروژه مناطق آبی

"دن بوتنر" ابتکاری راه اندازی کرده است تا درس های آموخته شده از مناطق آبی را به جوامع دیگر بیاورد. در سال ۲۰۰۹ اولین شهر در این پروژه "آلبرت لی" در ایالت مینه سوتا، شهری با حدود ۱۸ هزار نفر جمعیت بود. در این شهر گذرگاه های عابر پیاده و پیاده روهای وسیع تر و مسیر دوچرخه سواری پنج مایلی در اطراف یک دریاچه ایجاد شد و اکنون به محله ها، پارک ها و منطقه مرکز شهر متصل شده است.

بیش از ۴۵ محل کار در این شهر همگام با پروژه مناطق آبی تغییر یافته و سطوح مختلفی از تغییرات از جمله تأسیس کلینیک های بهداشتی در محل کار در آنها ایجاد شد. همچنین یک فروشگاه مواد غذایی محلی به مجموعه غذاهای سالم این شهر اضافه شد تا انتخاب های خوب و سالم را برای مشتریان آسان تر کند. برنامه های سبب خرید میان وعده سالم و برنامه های خوردن صبحانه در مدارس نیز بهینه شد.

این شهر فضای کشاورزی خود را تا ۱۵۰ درصد گسترش داد تا ساکنان بتوانند غذای سالم خود را تولید کنند و برنامه های مختلفی برای ترک سیگار در این شهر آغاز شد. در سال ۲۰۰۹، ۲۲ درصد از ساکنان بزرگسال "آلبرت لی" سیگاری بودند، در حالی که در سال ۲۰۱۶ این رقم تنها ۱۴.۷ درصد شده بود. ضمن اینکه این مسئله منجر به صرفه جویی ۸.۶ میلیون دلاری در هزینه های سالانه مراقبت های بهداشتی در این شهر شد.

براساس داده های ثبت شده و محاسبه شده توسط دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه "مینه سوتا"، تنها پس از یک سال، ساکنان "آلبرت لی" با ۲.۹ سال افزایش امید به زندگی مواجه شدند. هزینه های مراقبت های بهداشتی ۴۰ درصد کاهش یافت و پیاده روی و عدم استفاده از وسایل نقلیه شخصی ۹۶ درصد افزایش یافت و ۳۸ درصد افزایش متوسط در دوچرخه سواری و پیاده روی در سراسر جامعه گزارش شد.

در سال ۲۰۱۵ "آلبرت لی" در رتبه سوم "۱۰ شهر کوچک مقرون به صرفه در ایالات متحده که شما واقعاً می خواهید در آن زندگی کنید." قرار گرفت.

شهرهای دیگر نیز به پروژه مناطق آبی اضافه شدند، از جمله جوامع ساحلی کالیفرنیا، جنوبی، ساحل "هرموسا"، "ردوندو بیچ" و ساحل منهتن. در سه جامعه ساحلی، در عرض سه سال، نرخ چاقی ۱۴ درصد کاهش یافت و نرخ سیگار کشیدن بیش از ۳۰ درصد کاهش یافت. ورزش و تغذیه سالم نیز با رشد ۱۰ درصدی همراه شد.

در شهرهای پروژه مناطق آبی پیاده روهای جدیدی اضافه شد، زیرساخت هایی فراهم شد که به مردم اجازه می داد با پای پیاده یا با دوچرخه به محل کار خود بروند. مسیرهای دوچرخه سواری و عابر پیاده توسعه یافت. کارگران به جای ملاقات در یک اتاق کنفرانس، جلسات همراه با پیاده روی را آغاز کردند و بقیه ساکنان نیز ترجیح دادند به جای آسانسور از پله ها استفاده کنند.

در این مناطق نه تنها آمار اضافه وزن و چاقی کاهش یافت، بلکه تقریباً چهار درصد در افراد مبتلا به کلسترول بالا و ۱۰ درصد کاهش در تعداد سیگاری ها به وجود آمد.