



15

Hemligheten med ett långt liv

Vad är hemligheten med ett långt och hälsosamt liv? Det finns fyra platser i världen där människor blir äldre och är friskare än på andra platser på jorden. Det är ön Sardinien i Italien, ögruppen Okinawa i Japan, halvön Nicoya i Costa Rica och staden Loma Linda i Kalifornien.

Människorna på de här platserna har samma livsstil. De äter nyttig mat. Många är vegetarianer så de äter mycket frukt, grönsaker och bönor. Ofta odlar de maten själva. Det är också viktigt hur och när man äter. I Japan äter de bara tills de är 80 % mätta. Då slutar de att äta. I Loma Linda äter de mycket mat till frukost och till lunch och vid fem äter de en lätt middag. De röker inte och de dricker inte alkohol. Ett undantag är på Sardinien. Där dricker de ett glas rödvin varje dag.

De motionerar men de går inte på gym. Deras träning är en del av deras vardag. De arbetar i trädgården eller hugger ved. De går i trappor istället för att ta hissen och de promenerar till affären istället för att ta bilen. På Sardinien är många män herdar så de är vana vid att gå mycket varje dag. Där blir männen också äldre än kvinnorna.



Människor som lever länge går upp tidigt på morgonen och de har fysiska arbeten. De arbetar hårt men de stressar inte. De är inte heller stressade över framtiden. De får trygghet av sin familj, sina vänner eller grannar. Många bor nära eller tillsammans med sina barn och barnbarn. I Okinawa hjälper grannarna varandra om någon blir sjuk eller behöver pengar. De har också många vänner. I Sverige har vi kanske en till två nära vänner per person men i Okinawa har de i genomsnitt sex nära vänner. De umgås ofta och de har alltid någon att prata med om de har problem.

I Loma Linda är en stor del av befolkningen religiösa. Tro och religion ger också trygghet. Det ger en gemenskap med andra och det minskar stress. Man litar på att allt kommer att bli bra så man oroar sig inte över framtiden.

Många av de här människorna är pigga och de fortsätter att jobba livet ut. I Okinawa finns inte ordet pensionär. Här i Sverige blir många sjuka när de går i pension. Plötsligt slutar man att jobba och det blir en stor förändring i livet. Då är det viktigt att känna sig behövd och att fortsätta med sina rutiner. Det kan vara att fiska, passa sina barnbarn eller att jobba som volontär.

I Sverige är medellivslängden ca 80 år men man kan få tio extra år om man lever hälsosamt.