



Zonas azuis

O que as regiões dos centenários nos ensinam sobre refeições e exercícios

— A receita para chegar aos 100 anos passa menos pela genética do que se pensa e mais por hábitos e por qualidade de vida; e pode também ser replicada no Brasil

estadaodigital#wsmuniz30@gmail.com

LILIAN LIANG

A grega Athina Mazari, de 65 anos, nunca pensou que as receitas feitas em sua modesta cozinha rodariam o mundo. Só se deu conta de que os pratos que aprendeu a preparar ainda menina faziam sucesso quando um casal de turistas poloneses apareceu em sua porta, com uma cópia do livro *Blue Zones Kitchen: 100 Recipes to Live to 100* (*Cozinha das Zonas Azuis: 100 Receitas para Viver até os 100*, em tradução livre, ainda não disponível no Brasil), para que ela autografasse. O livro é de autoria do pesquisador e explorador Dan Buettner, um dos descobridores das blue zones, e o capítulo da Grécia trazia receitas de Athina.

Blue zones foi o nome dado a cinco regiões do planeta onde pesquisadores observaram que as pessoas vivem mais do que a média – e com saúde.

Nesses locais, não é incomum encontrar centenários cuidando do jardim, cavalgando, cozinhando ou trabalhando. Buettner, em conjunto com pesquisadores, listou como blue zones as seguintes localidades: Nicoya, na Costa Rica; Loma Linda, nos Estados Unidos; Okinawa, no Japão; Icaria, na Grécia; e Sardenha, na Itália.

A alimentação é um dos pontos que mais geram curiosidade quando se trata de zonas azuis. Como as populações que vivem nessas regiões comem? Que ingredientes compõem suas refeições? É possível reproduzir essa dieta não estando numa blue zone? Visitei essas regiões em uma expedição de dois meses para buscar entender esse e outros pilares do envelhecimento saudável – além da dieta e atividade física, são tratados como pontos fundamentais ter um propósito de vida e manter bons relacionamentos.

“Antes se falava muito em atividade física, mas as pesquisas atuais mostram que você pode fazer atividade física e continuar sendo sedentário”

Marcel Hiratsuka
Médico assistente do serviço de geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

COMIDA DE VERDADE. As receitas que Athina prepara para sua família – e que são as mesmas que aparecem no best seller – dão algumas pistas: mui-

tos grãos, verduras, legumes e ervas, colhidos da própria horta. Azeitonas, que ela mesma prepara. Queijo, produzido com leite das próprias cabras. Pão, feito em casa. A carne, geralmente frango ou peixe, aparece no cardápio apenas uma vez por semana. O vinho que acompanha as refeições, sempre caseiro. “Nada falta na minha casa. As únicas coisas que compro são arroz e spaghetti”, diz. O que Athina descreve é o que se conhece popularmente como dieta mediterrânea.

Essa mesma alimentação pode ser observada na Sardenha, outra blue zone localizada no Mar Mediterrâneo. Segundo o pesquisador e médico Gianni Pes, que identificou a zona azul italiana, a dieta na região não foi sempre a mesma. Houve modificações qualitativas e quantitativas da dieta depois da Segunda Guerra Mundial, como o maior consumo de legumes e frutas. “O cultivo de

árvores frutíferas nessas áreas surgiu há pouco tempo. Antes disso, a população comia sobretudo os produtos da atividade pastoril: laticínios, queijo, leite e também carne, embora raramente. Durante a transição alimentar, no entanto, o consumo de leguminosas e certos vegetais aumentou. Portanto, hoje a dieta da zona azul da Sardenha assume as características da dieta mediterrânea típica”, completa.

A ênfase em vegetais, legumes e grãos também pode ser observada nas outras blue zones, mas isso não quer dizer que não haja particularidades regionais. Enquanto na Península de Nicoya, na Costa Rica, o alimento básico é o milho, em Okinawa, no Japão, quem ocupa esse espaço é a batata doce. E na cidade de Loma Linda, na Califórnia, EUA, cereais integrais estão no centro da alimentação. É comum os residentes dessas regiões culti-