

OPMERKELIJK GOEDE GEZONDHEID BIJ OUDE VOLKEN (1)

En ze leefden nog heel lang en gezond

Door: drs. H. de Valk, arts

Een aantal volken op de wereld geniet een ongewoon goede gezondheid. In dit artikel worden vier van deze volken besproken, namelijk de Abchasiërs, de Hunza's, de Vilcabamba's en de Okinawanen. In een volgend artikel zal ik beargumenteerd samenvatten waaraan deze volken hun gezondheid vermoedelijk te danken hebben.

De Okinawanen, Hunza's, Abchasiërs en Vilcabamba's hebben volgens diverse bronnen een superieure gezondheid blijken over een zeer lange levensduur te beschikken. Deze volken hebben een gezondheidsniveau dat in schril contrast staat met de gemiddelde gezondheid van de westerse mens. De overeenkomsten tussen deze vier volken zouden wel eens belangrijke aanwijzingen kunnen bevatten voor ons.

Abchasiërs, onvoorstelbaar gezond

Abchazië beslaat een gebied van zo'n 8.660 km², gelegen tussen de oostkust van de Zwarte Zee en het Kaukasusgebergte. Net als de Hunza's en de Vilcabamba's die we verderop zullen bespreken, wonen de Abchasiërs in een afgelegen, moeilijk te bereiken berggebied. Door de afgelegen ligging hebben deze volken hun leefstijl en cultuur lang kunnen handhaven.

In 1970 werd in Abchazië een volkstelling gehouden naar honderdjarigen. De uitkomsten waren verbluffend: 2.000 mensen (van de 150.000) bleken honderdjarigen. Het wemelde in Abchazië van de 100-plussers die niet alleen oud waren maar ook nog eens behoorlijk vitaal en actief bleken. Officieuze recordhouder in langlevendheid was Abchasische herder Shirali Luslimov over wie beweerd werd dat hij op 168-jarige leeftijd overleed! Deze zoon van een nomadische veehoeder kon zich nog steeds in detail de aanval op een naburig dorp herinneren. Deze aanval



had 150 jaar geleden plaatsgevonden! Geen bewijs voor zijn leeftijd, maar toch opmerkelijk. Tot op hoge leeftijd werken de Abchasiërs in de zon, zingen ze in koren en rijden ze paard. Ze hebben een hekel aan haast en tijdsdruk, dus *deadlines* kennen ze niet. Men streeft niet naar rijkdom maar heeft heel bewust voor een gezond en lang leven gekozen. Het belang van een goede gezondheid en lang leven is een vooraanstaand onderdeel van hun cultuur. Met dat bewustzijn leven ze dag in dag uit, net zoals wij dagelijks bezig zijn met materiële welvaart. De Amerikaan dr. Alexander Leaf, een hoogleraar aan Harvard, heeft naar aanleiding van de berichten uit Abchazië in 1972 het volk bezocht en studie gedaan naar hun gewoontes en gezondheid. Leaf concludeerde dat de mensen opvallend oud werden in Abchazië, dat de 90-plussers opmerkelijk gezond waren en dat ouderen niet te maken kregen met ziekte, maar vrijwel tot het eind van hun leven gezond bleven.

Ook de wetenschapper Medvedev, afkomstig uit het naburige Georgië, moest in zijn meest kritische beschouwing toch wel toegeven dat men in Abchazië uitzonderlijk lang leefde en de bejaarden een ongebruikelijke gezondheid genoten.

De Abchasiërs kennen uitdrukkingen voor zes generaties. Wij noemen in Nederland de vijfde generatie betovergrootoma en betovergrootopa. In Abchazië kent men een uitdrukking voor de zesde generatie, zeg maar bet-betovergrootoma en bet-betovergrootopa. Taal is levend. Woorden voor dingen die niet bestaan, zijn er niet...

Abchasiërs eten heel weinig vlees en tamelijk eiwitarm. Het grootste deel van de voeding bestaat uit groente, fruit, noten en volkoren granen. Ze eten daarnaast een beetje kaas en drinken een gefermenteerde zuiveldrank. Vis wordt helemaal niet gegeten; Abchasiërs hebben een hekel aan vis. Het fruit en de groente is altijd vers, van eigen bodem en helemaal zongerijpt. Ze eten alles ongeraffineerd en vind het heel belangrijk om groente en fruit vers te eten. Misschien het allerbelangrijkst is dat ze weinig eten, nog geen 2.000 kcal per dag. De combinatie met een fysiek zeer actieve levensstijl maakt dat Abchasiërs bijzonder slank zijn.

In Abchazië beweegt men tot op hoge leeftijd. De mensen verplaatsen zich altijd te voet over bergachtig terrein en over steile bergpaden, dus ook nog op hoge leeftijd. Ouderen werken nog steeds op het land want een Abchasiër gaat nooit met pensioen. De mannen gaan het rustiger aan doen als ze ergens tussen de 80 en de 100 jaar oud zijn, maar ze blijven altijd actief. Pensioenvoorzieningen zijn er niet, men blijft altijd actief deelnemen aan de gemeenschap. Ouderen zijn en voelen zich daardoor nog nuttig, het leven houdt zijn zin. Een pensioen is ook helemaal niet nodig want men zorgt voor de langlevenden tot het eind van hun dagen. Vrijwel iedereen is moslim, maar niet van het dogmatische soort. Vrouwen en mannen zijn gelijkwaardig. Verder is haast een onbekend fenomeen in Abchazië; men heeft een hekel aan stress.

De omgeving is bergachtig. Heel gezonde volken leven vaak in een gebergte, een dal van een gebergte, of aan de zee. Wonen op hoogte in de bergen is een voordeel zo lijkt het, evenals het wonen aan zee. Het klimaat is gematigd, koel, met een gemiddelde temperatuur van 10–13°C.

Hun leefstijl lijkt heel erg op het leven van de bewoners van een dorp in een dal in Ecuador.

Vilcabamba, heilig mysterieus dal

Het dorp Vilcabamba ligt ter hoogte van de evenaar tegen het Andesgebergte in Ecuador. Vilcabamba betekent in de Inca-taal heilig, mysterieus dal. 'Vilca' betekent heilig mysterie en 'bamba' betekent dal. Er heeft ook inderdaad lange tijd een mysterieus aura rondom dit dorp gehangen. Er deden verhalen de ronde dat de inwoners moeiteloos tot ver boven de 100 jaar oud werden.

Net als Shirali Luslimov bij de Abchasiërs kent men ook hier een recordhouder: Javier Perreiera, die in 1956 in het nieuws kwam. Over hem werd gezegd dat hij 167 jaar oud werd. Anderen gaven leeftijden op van 120 tot 150 jaar. Na berichten over deze fabelachtige leeftijden in Vilcabamba zijn er onderzoeksexpedities uitgevoerd. Deze lieten inderdaad een ongewone gezondheid zien van de mensen in Vilcabamba. Het bleek dat er nauwelijks vaatziekten, geen kanker, geen reuma, geen osteoporose en geen ziekte van



Het Ecuadoriaanse dorp Vilcabamba ligt in de zuidelijke provincie Loja, tegen de Andes. Het is populair bij toeristen door de verhalen over de hoge leeftijden die de inwoners bereiken.

Foto: Wikipedia

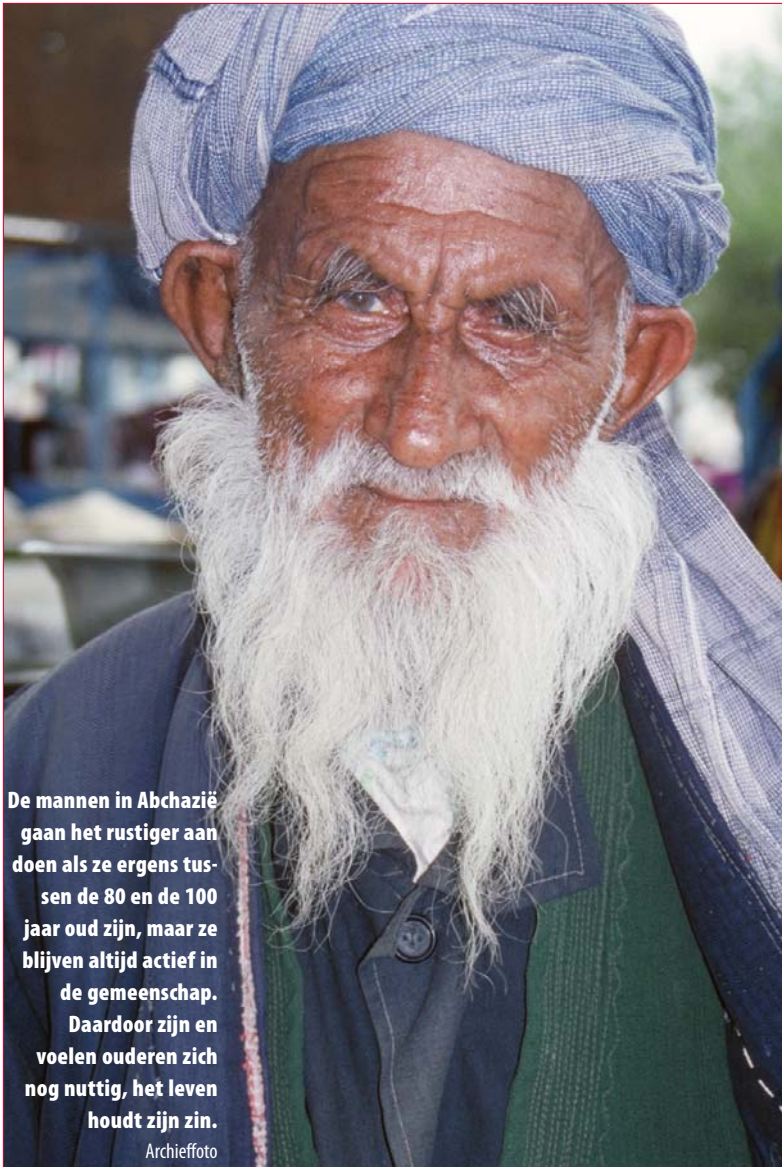
Alzheimer voorkwam. Later onderzoek toonde aan dat er wel degelijk osteoporose voorkwam onder de ouderen, maar osteoporotische fracturen niet of nauwelijks.

In tegenstelling tot Abchazië en Hunza had Vilcabamba wel een geboorteregister, mede onderhouden door de plaatselijke kerk. Dit geboorteregister bevestigde veelal de ongelooflijke leeftijden van de bewoners. Toch werden de extreme leeftijden van de bewoners in twijfel getrokken en uiteindelijk achtte men deze na onderzoek niet bewezen. Het bleek dat de bewoners vaak zo trots waren op hun bereikte leeftijden dat ze mogelijk nogal geneigd waren deze te overdrijven. Het geboorteregister van de kerk klopte wel, maar binnen families bleken meerdere mensen dezelfde naam te kunnen hebben. Het bleek vaak niet te verifiëren of iemand zich al dan niet uitgaf voor een overleden familielid. Dat de mensen in Vilcabamba zo extreem lang leefden werd dus niet bewezen, maar dat de bewoners van het 'Heilig mysterieus dal' een ongewone gezondheid genoten bleef wel onbetwist.

De voeding van de Vilcabamba's is vrijwel vegetarisch: granen, groenten, fruit, zaden, noten, bonen, melk en eieren. Granen en an-

dere koolhydraatbronnen zijn altijd onge raffineerd. Vet in de voeding is grotendeels plantaardig. Vilcabamba's leven van wat de aarde hen schenkt: ze eten wat op eigen bodem wordt verbouwd en wat de natuur biedt, en dat is heel veel. Er groeit een overdaad aan mango's, pruimen, sinaasappels, granaatappels, guaves, citroenen, zoete limoenen, eucalyptus, bessen en avocado's. Verder groeien er groene groenten, koolsoorten, bloemkool, selderij en peulvruchten, zoals erwten en bonen. Soms eet men wat vlees, maar niet vaak, alleen bij feestelijke gelegenheden. Ook zuivel wordt niet veel gegeten, af en toe verse kaas van koeien- of geitenmelk. Vilcabamba's eten hoe dan ook niet veel.

Bezittingen heeft men niet, maar men is toch heel vrijgevig. Er is groot respect voor ouderen en geen oudere is bang dat hij of zij alleen komt te staan want men weet zich verzekerd van hulp en steun. Pensioen bestaat dan ook niet in Vilcabamba. Ouderen blijven deelnemen aan de maatschappij en leiden een nuttig leven, ze worden niet aan de kant gezet. Met het klimmen der jaren gaat men minder zwaar werk doen, maar men blijft werken. Alles wordt gelopen, er is geen ander vervoermiddel. Lopen wordt niet



De mannen in Abchazië gaan het rustiger aan doen als ze ergens tussen de 80 en de 100 jaar oud zijn, maar ze blijven altijd actief in de gemeenschap. Daardoor zijn en voelen ouderen zich nog nuttig, het leven houdt zijn zin.

Archieffoto

alleen beschouwd als een methode om je te verplaatsen, maar ook als een heilzaam recept. Men zegt ook wel in Vilcabamba: "je hebt twee dokters: een linker en een rechter been".

Vilcabamba ligt op 1.500 meter hoogte, tegen de Andes. In combinatie met de ligging bij de evenaar maakt dat het klimaat uitzonderlijk mild. De temperatuur is het hele jaar door 20°C. De dagen zijn relatief kort en het hele jaar door wordt het op dezelfde tijd licht en donker.

De bodem waarop een grote variëteit aan fruit en wilde groente groeit, is uitzonderlijk rijk aan mineralen, doordat het zand naar dit dal is meegenomen door bergrivieren en gletsjers. De ligging in een dal is essentieel voor het mineralengehalte van de bodem.

Door de armoede en primitieve levensstijl is er nauwelijks elektriciteit. Er wordt daar-

om veel geslapen in Vilcabamba: de mensen verslapen de helft van hun leven. De zon gaat om 18.00 uur onder en komt om 06.00 uur op. In de tussenliggende uren slapen de Vilcabamba's, 12 uur lang dus. Door dit ritme en door de kalme aard van de bewoners heerst er een ongewone rust in het dorp. In 'De Honderdjarigen van de Andes' van David Davis staat: "Als je oudere inwoners zou vragen wat de oorzaak van hun lange leven is, is hun antwoord dat het komt door de *tranquilo*, de rust en kalmte in het dorp, de rust van het leven".

Hunza's, superieure landbouw en fabelachtig fit

Hunza is het noordelijkste gedeelte van de zgn. Noordelijke Gebieden in Pakistan tegen de grens met China. Het is een streek met hooggebergte. Er komen hier meerdere bergketens samen en er zijn bergpieken van 6.000–7.500 m. Hunza ligt op bijna 2.600 m hoogte in een zeer moeilijk bereikbaar dal. De Hunza's hebben een zeer goede reputatie als bergbeklimmers maar bovenal als landbouwers. Ze zijn uitzonderlijk optimistisch, vrolijk en gastvrij.

De Hunza's zijn blijkbaar gezonder dan de mensen uit hun directe omgeving. Een interessante vraag is: waarin onderscheiden de Hunza's zich van hen (en ons)? Een van de meest opvallende gewoontes van de Hunza's is dat ze grote hoeveelheden fruit eten, vers in de zomer en in de winter gedroogd. Er groeien veel abrikozen en bessen in het moeilijk toegankelijke dal. Verder bestaat hun voedsel uit volkoren tarwe, gerst, boekweit, zaden, bladgroenten, aardappels, wortels, knollen, erwten bonen en andere al of niet gekiemde peulvruchten, gekiemde zaden, verse melk en karnemelk of lassi, weinig geklaarde boter en wat kaas. Slechts een enkele keer eten de Hunza's vlees. Verder drinken ze jonge wijn en strooien ze alle dagen gemalen lijnzaad over hun eten. Ze drinken geen thee en eten geen rijst, suiker of eieren. In Hunza bestaat een groot gebrek aan brandstof en daarom eten Hunza's een belangrijk deel van hun voeding rauw. Als ze hun voeding toch verhitten is dat kort.

De landbouwmethode van de Hunza's is ongeëvenaard en de kwaliteit van hun voedsel

is van ongewoon hoge kwaliteit. Zoals al eerder aangegeven is het wonen in een dal veelal een voordeel omdat de bodem wordt verrijkt met mineralen uit de bergen. Met het regenwater spoelen opgeloste mineralen vanuit het berggesteente mee naar het dal. De Hunza's beseffen dit voordeel maar al te goed. Dit natuurlijke proces van mineralenverrijking was hen echter nog niet genoeg. Om de perfect gebouwde landbouwterrassen van nog meer mineralenslib te voorzien bouwden ze een irrigatiesysteem dat het rivierslib omhoog brengt en het land verder verrijkt. Zo creëerden de Hunza's een uitzonderlijk vruchtbare, mineralenrijke grond. Ook de mest van mens en dier en de compost wordt gerecycled en op het land gebruikt. De Hunza's zijn moslim, maar dan wel van het vrijzinnige soort. Vrouwen hebben een volwaardige positie. Het is een heel positief en gelukkig volk dat van het leven houdt en ervan geniet.

Van de vier volken die hier worden besproken hebben de Hunza's vermoedelijk de meeste beweging. Ze lopen net als de Abchasiërs en de Vilcabamba's veel in de bergen. De andere volken bewegen ook veel, maar de Hunza's zijn zeer goede bergbeklimmers, ze werken op het land en houden van sport. Ze zijn zeer sterk en blijven dat tot op hoge leeftijd. De winters in Hunza zijn hard en koud. Op het eerste gezicht geen ideaal klimaat.

Okinawa, het paradijs op aarde

We hebben nu drie volken leren kennen met een ongewoon goede gezondheid. Deze drie volken wonen alle in de bergen en je zou daarom bijna denken dat het wonen in de bergen een voorwaarde is voor zo'n vitaal en lang leven. Maar dat blijkt niet te kloppen. Er is een volk, wonend aan zee, dat niet voor de eerste drie onderdoet: de Okinawanen. De Japanse eilandengroep Okinawa bestaat uit 161 eilanden en telt 1,4 miljoen inwoners. Okinawa kent een zeer mild subtropisch klimaat met temperaturen variërend van 16°C in januari tot 27°C in juli. De omgeving bestaat uit de zee, palmbomen en regenwoud.

De bewoners van Okinawa worden beschouwd als de gezondste mensen ter wereld. Misschien zijn ze niet gezonder dan Vilcabamba's, Abchasiërs of Hunza's maar ze zijn wel beter bestudeerd volgens de normen die

de moderne wetenschap eist. Ook van de Hunza's, Abchasiërs en Vilcabamba's bestaan onderzoeksgegevens maar de Okinawanen zijn het best en meest systematisch bestudeerd. Daarom worden hun 'prestaties' serieuzer genomen. Het gaat daarbij om de generatie van 45 jaar en ouder en niet om de jongeren, die helaas een westerse leefstijl hebben aangenomen met als gevolg overgewicht en een slechte gezondheid. Men vreest zelfs dat deze generatie eerder zal overlijden dan hun ouders.

De farmaceut wordt niet rijk van Okinawa. Uit onderzoek blijkt dat de ouderen in Okinawa veelal geen enkel teken van hart- en vaatziekten vertonen. Hoge bloeddruk is een onbekend fenomeen en ook kanker is een zeldzaamheid. In Okinawa komt 90% minder borstkanker, 80% minder prostaatkanker en meer dan 50% minder eierstok- of dikke darmkanker voor. Dit zijn allemaal hormoonafhankelijke tumoren. Hoewel de Okinawanen tot op hoge leeftijd relatief hoge hormoonspiegels behouden, hetgeen voor een deel hun vitaliteit verklaart, leiden deze hogere hormoonspiegels bij hen blijkbaar niet tot kanker. Een man in Okinawa van 100 jaar heeft een vergelijkbare testosteronspiegel als een westerse man van zeventig jaar en toch is prostaatkanker een zeldzaamheid in Okinawa. Het aantal bewezen 100-jarigen is nergens ter wereld zo hoog als in Okinawa. Van 's werelds 100-plussers woont 15% in Okinawa.

Het allerbelangrijkste kenmerk van de Okinawaanse voeding is vermoedelijk de gemiddelde hoeveelheid calorieën die Okinawanen per dag eten. Men eet in Okinawa zeer caloriearm, niet meer dan 1.800 kcal per dag. En dat is zeker eenderde minder dan wat wij eten. Nu zijn de Okinawanen wel een stukje kleiner dan wij, maar ook als je de lichaamslengte verdisconteert eten ze minder dan wij. Je moet daarbij ook bedenken dat ze fysiek heel wat actiever zijn dan wij, waardoor ze meer verbranden.

De voeding in Okinawa is grotendeels plantaardig. Van die plantaardige voeding eten ze veel meer van dan wij, namelijk zeven porties (ongeveer zeven keer 100 g) groente en fruit per dag. Daarvan zijn zes porties groente en één portie is fruit. In Nederland halen we gemiddeld op geen stukken na het

slappe advies van het Voedingscentrum: twee ons groente en twee stuks fruit per dag. De Okinawaanse voeding bevat maar heel weinig vlees. Mede daardoor is hun voeding ook tamelijk eiwitarm. Slechts 15% van de calorieën eet men in de vorm van eiwitten en die zijn voornamelijk van plantaardige oorsprong.

Okinawanen eten naast de zeven porties groente en fruit per dag gemiddeld dagelijks zeven porties volle granen en twee porties sojaproducten, enkele keren per week vis en slechts kleine hoeveelheden zuivelproducten en vlees. De graanproducten zijn uitsluitend volkoren. Het totale vetgehalte in voeding is laag. De geconsumeerde vetten zijn voornamelijk onverzadigd. Minimaal 50% van de voeding bestaat uit koolhydraten. Men is dus heel zuinig met vet en relatief zuinig met eiwit. Met andere woorden: het grootste deel van de voeding bestaat uit volkoren granen en groenten.

Hoewel de voeding van groot belang is voor een goede gezondheid, spelen bij de Okinawanen zeker ook andere factoren een rol. Lichaamsbeweging is een manier van leven in Okinawa en oosterse vechtsporten en traditionele dans worden tot op hoge leeftijd beoefend. Daarnaast tuiniert en wandelt men. Het begrip haast kent men ook in Okinawa niet.

Ouderen worden gewaardeerd, er is een grote sociale verbondenheid. Religie in de zin zoals wij bedoelen, kennen de Japanners en ook Okinawanen niet. Toch kunnen ze misschien wel religieus worden genoemd omdat ze in grote tevredenheid en innerlijke rust lijken te leven. Religie betekent tenslotte letterlijk 'opnieuw binden', ofwel opnieuw in contact komen met je 'bron'. Naarmate het rumoer van het leven verstilt, ontstaat ruimte voor dit contact.

Conclusie

De gezondheid van de vier hierboven beschreven volken blijkt die van ons verre te overtreffen. In Japan heeft men net als wij de beschikking over een moderne gezondheidszorg, een *high-tech* geneeskunde, MRI's, geavanceerde labs en moderne farmaceutische middelen. Maar de Abchasiërs, Vilcabamba's en Hunza's hebben geen moderne gezondheidszorg. Toch is ook hun gezond-

heid ongewoon veel beter dan die van ons. Het verschil tussen hun en onze gezondheid is veel en veel groter dan er ooit met een farmaceutisch middel is bereikt, of mijns inziens ooit zal worden bereikt.

De grote vraag is natuurlijk: hoe doen die volken dat, aan welke gewoontes hebben ze hun gezondheid te danken? In het volgende deel volgt een analyse.

Het tweede deel van dit artikel kunt u lezen in het volgende nummer van dit tijdschrift.

Geraadpleegde literatuur

- Davis D: 'Centenarians of the Andes'; Barrie & Jenkins, 1975. ISBN 0 214 20017 5.
- Wrench GT
- Wrench GT: 'The Wheel of Health: The Sources of Long Life and Health Among the Hunza'; Dover Publications, 2006. ISBN 978-0486451541.
- Chopra D: 'Leef-tijd, jong blijven terwijl jemouder wordt'; Kosmos Uitgevers, 2004. ISBN 978-9021544878.
- Robbins J: '100 en Gezond'; AW Bruna, 2006. ISBN 978-9022992371.
- Medvedev ZA: 'Caucasus and Altay longevity: a biological or social problem?'; Gerontologist 14(5 pt 1):381-387, okt. 1974.
- Suzuki M, Willcox BJ, Willcox CD: 'Implications from and for food cultures for cardiovascular disease: longevity'; Asia Pac. J. Clin. Nutr. 10(2):165-171, 2001.
- Willcox B: 'Het Okinawa programma'; Het Spectrum, 2001. ISBN 90 274 7322 6.
- Willcox BJ et al: 'Caloric restriction, the traditional Okinawan diet, and healthy aging: the diet of the world's longest-lived people and its potential impact on morbidity and life span'; Ann. N.Y. Acad. Sci. 1114:434-455, okt. 2007.
- Vlahchev T, Zhivkov Z: 'Hunza - a healthy and a long living people'; Asklepii. 15:96-97, 2002.
- Okudaira N et al: 'Sleep apnea and nocturnal myoclonus in elderly persons in Vilcabamba, Ecuador'; J. Gerontol. 38(4):436-438, juli 1983.
- Mazess RB, Forman SH: 'Longevity and age exaggeration in Vilcabamba, Ecuador'; J. Gerontol. 34(1):94-98, jan. 1979.
- Willcox DC, Willcox BJ, He Q, Wang NC, Suzuki M: 'They really are that old: a validation study of centenarian prevalence in Okinawa'; J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci. 63(4):338-349, april 2008.