

HILEZINTASUNAREN BILA

Nicoya penintsula, denbora pasatzen ez den munduko eremuetako bat

Lau kilometro egin ditzake egun batean. 94 urterekin, goiz jaikitzen da *Sato*, eta egurra ebakitzen du Costa Ricako Nicoya penintsulan duen etxetxoan. Bertan, planetako biztanlerik zaharrene-takoak daude.

Bizitzaren luzera genetika-ren arabera izan daiteke, baina entrenatu daitekeen zerbait ere bada, «eremu urdinetako» biztanleek erakusten duten bezala. Ariketa eta elikadura ona dira gakoak. «Nire adinean ondo sentitzen naiz Jainkoak lasai ibiltzeko indarra ematen didalako. Kilometro bat egitera irits naiteke, beste batzuetan 4 kilometro, eta atzera itzultzen naiz, lasai», kontatu dio Saturnino Lopez *Satok* Afp agentziari.

90 urtetik gorako 1.010 costarricarretako bat da bera, munduko bost eremu urdinetako batean bizi dena. Bizi itxaropen handiko biztanleak dituzten lekuak dira eremu urdin delako hauek. Sato bezala-

 **JENDARTEA** / GAUR8

Betikotasunaren bilaketak ez dauka zerikusirik elixir miragarriekin. Elikadura ona, estres gutxi eta ariketa fisikoa lagungarriak dira urte gehiago bizitzeko, Costa Ricako Nicoya penintsulako biztanleek erakusten duten bezala. Munduko «eremu urdinetako» bat da Nicoya, pertsona zaharrenak bizi diren lekuetako bat.

ko biztanle horiek ez ziren hara lekualdatu. Han bizi izan dira beti.

Alkimistek denbora asko eman zuten betiko bizitzaren bila, gaixotasun guztietatik sendatzeko elixirraren aurikuntza helburu. Baina zientzia-fikzioaren parte izan zitekeen erremedioren baten asmakuntzatik urrun, arroza eta babarrunak aipatu ditu *Satok*. «Gero haragi pixka bat, fruta, ahuakatea; hori ondo elikatzea omen da», gehitu du.

«Eremu urdinak» izena Michel Poulain zientzialari de-

mografikoari eta Gianni Pes gerontologoari bururatu zitzairen 2000. urtean ikerketa bat hasi zutenean, bizi itxaropen handiko pertsonak bizi ziren munduko lekuak zehazteko. Barbaglia eskualdean (Sardinia) mota horretako populazioa aurkitu zuten, eta tinta urdinez markatu zuten eremua mundu mapan.

Muturreko bizitza luzeraren indizea (ELI) kalkulatu ondoren, 1880 eta 1900 bitartean Sardinian jaioetako ehun urte baino gehiagoko pertsonen ehunekoa irlako gainerako lu-

rraldeetan baino handiagoa zen, batez ere gizonen artean.

Poulain eta Pesen aurikuntzaren ondorioz, Dan Buettner kazetari estatubatuarrak ikerketa bat hasi zuen munduan zehar, Ipar Amerikako Gerontologia Elkartearen eta National Geographic-en babesarekin, eta antzeko ezaugarriak zituzten beste lau leku aurkitu zituen: Ikaria uhartea, Grezian; Loma Linda, Kalifornian; Okinawa uhartea, Japonian; eta aipatutako Nicoya penintsula, Costa Rican.

Eremu bakoitzak, gainera, bere berezitasunak ditu: Okinawan daude munduko emakumerik zaharrenak; Ikarian zahartzaroko dementsia mailarik txikienak ditu ehun urtekoen biztanleriak; Loma Lindan bizi itxaropena 10 urte handiagoa da AEBetako batez bestekoa baino; eta Nicoyan dago ehun urtekoen bigarren komunitaterik handiena.

Zurezko etxebizitzaren artean, baita makilez eta lokatzez ere eraikitako etxeen artean, landaretzaz eta ur ezin gardena-

Ezker aldean, Saturnino Lopez, 94 urtekoa. Eskuin aldean Clementina, 91 urtekoa, dagoeneko ehun urte dituen Agustin senarrarekin etxeke atarian.
Ezequiel BECERRA/ AFP





goz inguratua, bizi da Clementina, 91 urteko emakumea, 100 urteko Agustin senarrarekin batera. Txitxarren kirrinkak etengabeak diren tokian, Clementinak, pauso laburrez, bere oiloei artoa jaurtitzen die, bazkariak prestatzen ditu eta platerak garbitzen jarraitzen du. 18 seme-alaba izan zituen; 12k bizirik jarraitzen dute.

Bere energiak bizi itxaropenaren edozein zifra gainditzen du: Costa Ricakoa, 80 urtekoa, eta globala, 72 urtekoa, OME-

ren arabera. «Landan lasaiago bizi gara, ez gara arretaz ibili behar, hiriguneetan bezala, ezta?», dio. Helburuak mantentzea funtsezkoa da zahartze osasuntsurako, Aleyda Obando Nicoyako Gizarte Aseguruko Costa Ricako Kutxako (CCSS) Gizarte Laneko buruaren ustez. «Zerbait ereiteko eta lagunak ikusteko planak egiten dituzte», gaineratu du.

Halaber, laguntza sare bat izatea, jarduera fisikoa egitea, organikoki elikatzea eta estre-

Bizi itxaropenaren batezbesteko globala 72 urtekoa da. Costa Ricakoa, berriz, 80 urtekoa. Goian, Nicoyako biztanle batzuk. Behean, bertako parajea eta Gilbert Brenes, Costa Ricako Unibertsitateko demografoa.
Ezequiel BECERRA | AFP

sa jaistea dira bizitza osasuntsu baterako gakoak.

Jose Villegas, *Pachito*, San Juan de Quebrada Honda herrian bizi da, bere zortzi alabetako batekin. Bere 105. urtebetetzean, berriz zaldi gainera igo ahal izatea espero du.

«Orain bizimodua aldatu da. Lehen dena zen osasuntsua eta jendeak pixka bat gehiago maite zuen elkar», gehitu du.

Gilbert Brenes Costa Ricako Unibertsitateko demografoaren ustez, eremu urdin hori

«populazioaren momentum-agatik eta lehen zegoen ugalkortasun handiagatik» haz daiteke oraindik. Baina «20 edo 30 urte gehiagoz bakarrik». Belaunaldi berriek «ez dute hain elikadura praktika onik, eta obesitatea edo diabetesa garatzen dituzte».

Satok, bederatzi seme-alabaren aitak, lanean jarraitzen du. «Esfortzurik ez egiteko esaten didate. Baina nik badakit zerk ematen didan arnasa. Beste bi aihozkada, eta kito».

