



Milano, 31 ottobre 2017 – Si terrà in Costa Rica dal 16 al 18 novembre 2017 l'Incontro Internazionale Zone Blu, le aree del mondo caratterizzate da alti tassi di longevità della popolazione e da una speranza di vita superiore alla norma, che rende assai frequenti i casi di ultracentenari, sia uomini che donne. Una di queste zone si trova in Costa Rica, precisamente nella penisola di Nicoya, e include cinque degli undici cantoni della provincia di Guanacaste: Santa Cruz, Hojancha, Carrillo, Nandayure e, ovviamente, Nicoya.

Obiettivo del convegno sarà proprio quello di indagare sul fenomeno della longevità in Costa Rica attraverso le testimonianze dei suoi abitanti, discussioni dal punto di vista scientifico, culturale e sanitario, senza dimenticare le attrazioni turistiche della provincia di Guanacaste.

Cosa sono le Zone Blu?

Con il termine “Zona Blu” si fa riferimento a un'area circoscritta i cui abitanti superano gli 80 anni, godono di buona salute mentale e fisica, conducono uno stile di vita sano, che comprende buone abitudini alimentari, e attività fisica moderata, ma costante. Queste persone attribuiscono solitamente molta importanza a valori come fede, spiritualità e famiglia e dimostrano di avere una ragione per cui vivere.

I fattori sopra elencati sono frutto di un'indagine demografica e statistica condotta da Gianni Pes e Michael Poulain, i primi studiosi ad aver identificato questo fenomeno, che è stato però portato all'attenzione del grande pubblico internazionale come risultato di uno studio di giornalismo investigativo effettuato dal giornalista e scrittore Dan Buettner in collaborazione con il National Geographic, successivamente pubblicato col titolo “The Blue Zones”.

Attualmente, sono state identificate come Zone Blu cinque aree in tutto il mondo: Icaria (Grecia), Sardegna, Okinawa (Giappone), Loma Linda (Stati Uniti) e parte della penisola di Nicoya, in Costa Rica. Quest'ultima è l'unica Zona Blu negli Stati Ibero-Americani ed è la più ampia di tutte.

Durante un recente viaggio in Costa Rica, Buettner ha definito le Zone Blu come “regioni contraddistinte da uno stile di vita e da un ambiente con caratteristiche tali da produrre longevità. Chi vive in queste zone predilige passeggiare piuttosto che prendere la macchina, preferisce la frutta e la verdura alla carne; segue una dieta equilibrata che include legumi e cereali, come ad esempio il mais, e considera la famiglia il valore più importante in assoluto, tanto da porla al di sopra di tutto. Queste persone tendono generalmente a relazionarsi con chi ha le stesse abitudini”.

L'ospite più atteso dell'incontro è senz'altro lo stesso Dan Buettner, che sarà affiancato da altri ricercatori internazionali interessati al fenomeno delle Zone Blu, tra cui gli italiani Giovanni Mario Pes e Paolo Francalacci professori dell'Università degli Studi di Sassari.

Secondo gli studi del demografo costaricano Luis Rosero, attivo presso il Central American Center of Population dell'Università di Costa Rica, la concentrazione di ultranovantenni con una speranza di vita considerevole nella penisola di Nicoya è unica al mondo e il tasso di mortalità di questi individui è inferiore del 10% rispetto a quella dei connazionali della stessa età che vivono in altre zone del paese.

Dati risalenti allo scorso 31 maggio affermano che le persone con più di 90 anni sono ben 865, il che fa pensare che Costa Rica resterà una Zona Blu ancora a lungo. Nei cinque cantoni della penisola si contano 41 ultracentenari, ai quali se ne aggiungeranno probabilmente altri 9 entro novembre.

Nella penisola di Nicoya la speranza di vita oltrepassa la media nazionale, che secondo il Ministero della Salute è pari a 77,25 anni per gli uomini e 81,9 per le donne. Da sottolineare anche i dati relativi alle persone con più di 75 anni: se ne contano attualmente 5.000.