

## „Selleks et kaua elada, pole vaja Sardiiniasse kolida.“ Maailmas saja-aastaseid uuriv Michel Poulain teab pikaelalisuse saladusi

(3)

Inimesi, kes elavad saja-aastaseks, leidub tänapäeval kõigi rahvaste seas. Ainulaadne on aga see, kui mõnes paikkonnas on neid eriti palju. Tallinna ülikoolis töötav rahvastikuteadlane [Michel Poulain](#) on juba üle kahekümne aasta selliseid piirkondi maailmast otsinud ja saja-aastaste elulaadi uurinud. Tervis Plussile antud intervjuus avaldab ta, mis on pikalt ja hästi elatud elu saladus.

•  
• 11  
•



Rahvastikuteadlane Michel Poulain on rännanud mööda maailma ja otsinud uusi ülipikaealiste elanikega piirkondi. Igal pool seda ei hinnata. „Mind visati omavalitsusest välja, kui hakkasin dokumente lähemalt uurima,“ meenutab ta Kuubal saadud kogemust.

FOTO: PRIIT SIMSON | DELFI MEEDIA

„Otsin maailmas siniseid tsoone ehk [pikaealisuse](#) piirkondi. Paljud paikkonnad tahaksid endale seda nimetust, kuid selleks on vaja tõendusmaterjali seal elavate inimeste vanuse õigsuse kohta. Sobivas piirkonnas peaks elama vähemalt üks saja-aastane või vanem inimene saja elaniku kohta,“ selgitab **Michel Poulain**.

Pikaealisusest rääkides tuuakse tihti eeskujuks inimesed, kes elavad nn sinises tsoonis (ingl *longevity blue zone*). Need on paikkonnad, kus leidub palju saja-aastaseid ja vanemaid elanikke. Sinise tsooni nimetuse on praeguseks maailmas saanud viis piirkonda: [Sardiinia](#) Itaalias, Okinawa Jaapanis, Icaria saar Kreekas, Nicoya poolsaar Costa Ricas ja Prantsusmaale kuuluv Martinique'i saar. Viimane neist lisandus nimekirja alles selle aasta alguses ning seal elab väga pikaealisi inimesi isegi rohkem kui teistes nimetatud piirkondades.

Poulain on kõigis neis kohtades uurimistööd teinud. Peale selle on ta käinud teisteski paikades, kust on saadud teavet võimaliku piirkondliku pikaealisuse kohta. Näiteks pakub praegu talle erilist huvi Galicia Hispaanias. Ent Kuubast, kuhu teda kutsus pikaealisi uurima ajakirjale National Geographic kaastööd teinud Ameerika ajakirjanik **Dan Buettner**, Poulain piisavalt tõendeid ei leidnud. „Mind visati omavalitsusest välja, kui hakkasin dokumente lähemalt uurima,“ nendib ta.

Poulain rõhutab, et Eesti panus nn siniste tsoonide tuvastamisse on olnud väga oluline, sest viimase aastakümne jooksul on erakordselt pikaealise rahvastikuga piirkondade uurimisega olnud seotud ka [Tallinna ülikooli demograafiakeskus](#). Seal töötab Poulain praegu vanemteadurina. Koos demograafiakeskuse teadlase **Anne Hermiga** on peale praeguste pikaealisuse piirkondade tehtud uurimistööd ka näiteks Hiinas, Indoneesias, Kariibi mere saartel ja Kaukaasias. „Käisime Elbruse lähedal kõrgel asuvates mägikülades, kust olime saanud teateid pikaealiste kohta. Kohtusime seal päris mitme väga kõrges vanuses inimesega ja see oli tõesti erakordne sündmus. Pikaealistest peetakse seal kandis väga lugu ning meid kui selle fenomeni uurijaid võeti väga südamlikult vastu. Kutsuti isegi perekondlikule kokkusaamisele, kus mälestati hiljuti lahkunud lähedast,“ räägib ta. Paraku ei saanud ühtegi Kaukaasias uuritud paikkonda siniseks tsooniks nimetada.

## Väledad [eakad](#) Sardiinia mägedes

Seni tuvastatud sinised tsoonid asuvad geograafiliselt üsna isoleeritud piirkondades, kus elatakse lihtsat elu, järgides eelmiste põlvkondade tavasid. Sardiinia mägikülades on kaks korda tõenäolisem saja-aastaseks elada kui saare rannikualadel. Kui mujal on pikaealiste hulgas enamikus naised, siis seal elab väga

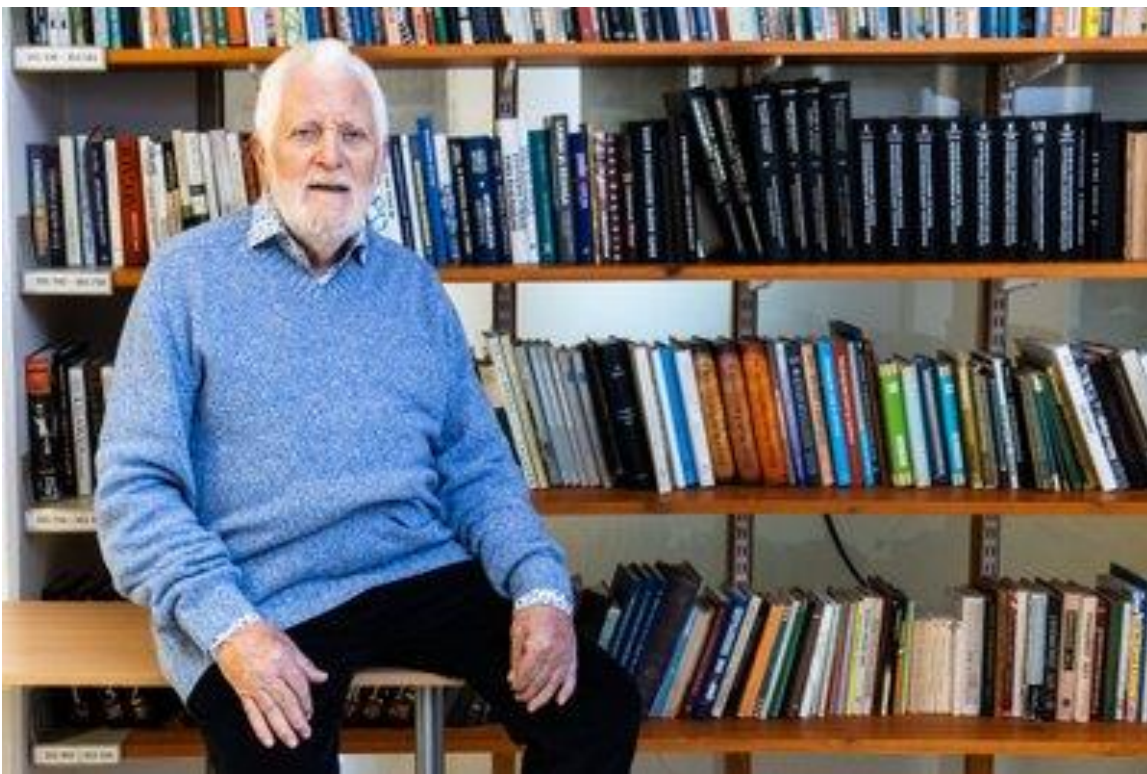
kõrge vanuseni ka tavalult palju mehi. Seevastu sisserännanud ja need, kes on piirkonnas sündinud, kuid mujale elama asunud, enamasti nii vanaks ei ela.

„Liikumine ei tähenda fitnessi. Mägedes käiakse kõrge eani loomi karjatamas. Mäletan ühte karjast, kes oli 84-aastane ja kellele ma ei jõudnud mägedes järele joosta.“

Pikaealisuse põhjuste uurimine on väga kompleksne ja sellega tegelevad eri valdkondade teadlased. Nendes piirkondades elavaid inimesi mõjutavad toitumine, geneetika, füüsiline aktiivsus, keskkond, epigeneetika, kultuur ja kogukond ning paljud muud tegurid. Selleks et pikaealisuse saladusele jälile saada, peaksid eri valdkondade teadlased tegema koostööd, kuid paraku keskendub igaüks pigem oma kitsale alale. Sestap on teadlased suutnud teha vaid üldjäreldusi selle kohta, mis aitab inimesel elada erakordselt pikka ja õnnelikku elu.

Kuigi praegused teadmised pikaealisuse kohta on saadud sinistest tsoonidest, mis on mitmel põhjusel erilised, võiks neid rakendada ka mujal. Kasvõi Eestis. „Selleks pole vaja Sardiiniasse elama kolida, et kaua elada. Inimese keha on oma sünnikohaga seotud toitumise kaudu. Mikrobiom ehk soolestiku mikroobikooslus kujuneb välja vastavalt kohalikule toidule,“ selgitab Poulain.

Sinistes tsoonides süüakse enamasti kohalikke ja hooajalisi saadusi. Sardiinias Villagrande külas on söögilaual 90% omavalmistatud toit – leib, juust, vein, liha ja köögiviljad. „Ainukesed erandid on kohv ja Nutella. Need on kaks väga levinud asja, mis pole oma külas toodetud,“ lisab Poulain. Sealjuures on oluline süüa väikestes kogustes ja mitte liiga hilja õhtul.



Michel Poulain on 2011. aastast alates töötanud Tallinna ülikooli demograafiakeskuse vanemteadurina.  
FOTO: PRIIT SIMSON | DELFI MEEDIA

Lähedastest hoolimine ja suhtlemine on samuti väga oluline. Poulain ütleb, et Villagrande tuiksoone moodustavad küla 13 baari. Mehed istuvad ja ajavad juttu ning musta rõivastatud naised muudkui askeldavad ringi. „See, miks seal mehed nii kaua elavad, võib tulla sellest, et nad tunnevad ennast hoituna. Naised, kes ei taha jääda leseks, hoolitsevad oma meeste eest väga,“ nimetab ta võimaliku põhjuse, miks Villegrandes elavad nii mehed kui ka naised ühtemoodi üle 90 aasta. Kaaslase kaotus mõjub kõrges vanuses tavaliselt rängalt ja lühendab ka ellujäänu eluaastaid.

Oluline on ka füüsiline aktiivsus. „Liikumine ei tähenda fitnessi. Mägedes käiakse kõrge eani loomi karjatamas. Mäletan ühte karjast, kes oli 84-aastane ja kellele ma ei jõudnud mägedes järele joosta. Ikariast meenub ühe eaka tugev käepigistus, mis veel päevi hiljemgi tunda andis. Uskumatu!“ lausub Poulain. Oma aiamaa eest hoolitsetakse ise ka siis, kui eluaastaid on juba saja ringis.

Iga uurimisretkel kohatud inimene on Poulainile oluline. Ta teab kõigi nende isiklike lugusid ja elab neile kaasa, kui keegi on haigeks jäänud või kellegi abikaasa on haiglas. Augustis käis ta Hispaanias Kataloonias külas maailma vanimal inimesel – 116-aastaselt Maria Branyasel. Peale intervjuud tehti pilti ja Poulain seisis tema kõrval. „Ühel hetkel võtsin ta kae, tema pööras oma näo minu poole ja hakkas rääkima. See suhtlus oli nii tema kui ka minu jaoks väga oluline,“ tunnistab ta.



Tänavu augustis kohtus Michel Poulain Hispaanias 116-aastase Maria Branyasega, kes on teadaolevalt maailma vanim inimene.

FOTO: ERAKOGU

Pikaealisuse piirkondadest rääkides ei saa võimaliku tegurina märkimata jätta geene. Martinique'i saarel elab erakordselt palju pikaealisi. Enamasti on tegemist orjakaubanduse tõttu saarele jõudnud aafriklaste järeltulijatega. Seepärast võib Martinique'i elanike eriti pikka iga seletada loodusliku valikuga tugevamate kasuks. Ka tänapäevane tervishoiusüsteem toetab pikemat eluiga ja paremat elukvaliteeti ning kui sellele lisanduvad sobivad geenid, leidub rahvastikus ka rohkem pikaealisi, nagu võib näha näiteks Lõuna-Itaalias. Riikides, kus on küll hea arstiabi, kuid rahvastikul pole pikaealisust soodustavaid geene, ei pikene keskmine vanus enam üle mingi piiri.

„Oluline on, et elul oleks eesmärk ja tähendus.“

## **Kirg hoiab elus**

Elada võib ju kaua, kuid mida see väärt on, kui tervis on kehv. „Oleme Annega arutanud, et Eestis eriti ei usuta, et saja-aastaseni elada on hea. Need saja-aastased, keda olen kohanud, on õnnelikud, et on elanud nii pika elu. Nad elavad kaua, sest neil on võimalik teistele rõõmu pakkuda,“ on ta täheldanud. Oluline on ka positiivne ellusuhtumine, elu nautimine ja suhtlus teiste inimestega.

Pikaealisust uuriv Poulain on 76-aastane ja elab ka ise väga aktiivset elu. „Oluline on, et elul oleks eesmärk ja tähendus,“ ütleb ta. Olles Belgia Louvaini ülikoolist 11 aastat tagasi pensionile jäänud, asus ta tööle Tallinna ülikooli demograafiakeskuse

vanemteadurina. Omaealiste endiste kolleegide hulgas on ta üks väheseid, kes teadustööd jätkab.

Poulaini suur kirk on orienteerumine, mida ta on harrastanud 50 aastat. Ta on osalenud Euroopa eri riikide võistlustel, kuid sportlaseks end ei pea. „Eesmärk pole kogu aeg joosta ja olla esimene, vaid leida üles punktid ja nautida ilusat loodust. Kord Loksal orienteerudes võttis mul kolm tundi, et rada lõpetada. Kui olin finišisse jõudnud, siis oli võistlus juba läbi ja korraldajad olid valmis helikopteri mind otsima saatma,“ muigab ta. Mitmeidki kordi on ta otsinud mõnda kontrollpunkti üle tunni, sest sihikindlus on talle oluline. „Ma ei lõpeta enne, kui see on leitud. Peale suurt pingutust on nii hea tunne, kui oled eesmärgini jõudnud,“ kinnitab Poulain, kes teinekord võtab orienteeruma kaasa ka pere ja sõbrad.

## **Lähedus pikendab elu**

Lähedus ja kogukonna tugi on pikaeealisuse puhul väga oluline. Sardiinias ja Okinawal korraldatakse kogukonna pidustusi, kus on alati kohal ka väga eakad. Sedasi saavad nad kohalikust elust osa võtta ja tunnevad end kaasatuna.

„Vanasti istusid eakad koos perekonnaga ühise söögilaua ümber. Mis siis, et nad vahepeal võib-olla väsisid ja tukastasid.“

Lääne ühiskonnas on tavaks, et eakad pereliikmed elavad hooldekodus või spetsiaalselt kohaldatud elukohtades. Belgias saadetakse eakaid sugulasi isegi kaugemale, soojema kliimaga maadesse nagu Tuneesia, sest lähedaste arvates on neil seal parem. „Vanasti istusid eakad koos perekonnaga ühise söögilaua ümber. Mis siis, et nad vahepeal võib-olla väsisid ja tukastasid,“ mõtiskleb Poulain.

Sinise tsooni põhimõttest lähtudes luuakse Hollandis ühte endisesse kloostriisse eluruumid, kus lähestikku saaksid elada noored ja vanad. See on hea näide, kuidas saab ise luua eakaid toetavat kogukonda. Mõte pole panna kedagi kauem elama, vaid luua parimad tingimused vananemiseks ja eaka inimese heaoluks. Eestis, kus paljud eakad elavad üksinda, võiks samuti sellist mõtet kaaluda. Eriti maakohtades, kus majad asuvad väga hajali. „Teinekord ei näe kedagi terve päev,“ iseloomustab Poulain siinset maaelu.

Eestiski leidub juba tingimusi, mis pikaeealisust toetaksid. Rattaga sõitmiseks ja jalgsi kõndimiseks on paljudes kohtades head kergliiklusteed. Poodides on suur valik kohalikke toiduaineid. Poulain suhtub kriitiliselt rämpstoitu ja ebatervislikesse harjumustesse: „Miks on kartulikrõpsud poes nii silmatorkaval kohal? Kui tegeleksin seadusandlusega, kehtestaksin suhkrurikastele toitudele, sigarettidele ja alkoholile kõrgema maksumäära.“

## **Termin sinine tsoon sai alguse juhuslikult valitud markeri värvist.**

Pikaealisuse uurimine algas Michel Poulaini jaoks tegelikult üsna juhuslikult. Teadusringkondades oli aegajal ikka juttu olnud ülipikaealistest inimestest mitmel pool maailmas, ja et mõnes kohas on neid eriliselt palju. Probleem oli aga selles, et tegelikult polnud keegi nende vanust kontrollinud. „Kui vanus pole dokumentidega tõestatav, siis ei saa selles kindel olla,“ selgitab professor. Kui 1999. aastal toimunud konverentsil väitis Sardiinia arst **Gianni Pes**, et saarel elavad nii mehed kui naised võrdselt kaua, siis tema väidet ei usutud. Poulain pakkus end vabatahtlikuna seda kontrollima. Ta meenutab, kuidas 2000. aasta külmal jaanuaril ületati lumised mäed, et jõuda 3000 elanikuga mägisesse Villagrande külla Sardiinias. Järgneva kolme kuu jooksul kontrolliti üle kolme aastakümne jooksul elanud saja-aastaste sünni- ja surmaajad ning kinnitati nende vanuse õigsus – neid sai kokku 60. Avastati ka üks üllatav fakt. Kui tavaliselt on meeste eluiga naistest märgatavalt lühem, siis selles külas oli ülipikaealisi naiste ja meeste hulgas võrdselt.

Villagrande pikaealiste vanuste kinnitamisega oleks Poulaini uuring pidanud lõppema, kuid andmete kontrolli käigus selgus, et ka naaberkülades elas palju saja-aastaseid. Samuti leiti kohalike surnuaedade hauatahvlaid uurides saja-aasta vanuselt või vanemana surnud elanikke. Väga hea ülevaate ülipikaealiste olemasolust saab ka küla peaväljakul, kuhu kogunetakse aega veetma.

Oma tähelepanekuid külade kohta, kus leidis tavapärasest enam saja-aastaseid inimesi, märkis Poulain Sardiinia saare kaardile sinise markeriga. Seda tehes märkas ta, et moodustub piirkond. „Need polnud vaid üksikud inimesed, vaid neid oli selle piirkonna külades palju. Värvivalik oli täiesti juhuslik – mulle lihtsalt meeldib sinine värv,“ räägib ta sellest, kuidas said alguse sinised tsoonid ja elanikkonna pikaealisuse uuringud.