



Människan är skapt för att leva i minst 100 år men vi förkortar våra liv genom att leva fel. Det hävdar Georgios Karimalis och hans familj som välkomnar besökare från hela världen som vill lära sig hemligheten bakom varför det finns så många friska åldringar på den grekiska ön Icaria.

TEXT VERONICA RÖNNLUND ALDMAN FOTO VERONICA RÖNNLUND, LARS ALDMAN

Vägen till Georgios Karimalis familjegård mitt på grekiska ön Icaria känns lång. Vindlande och dåligt underhållna vägar längs branta stup och genom karga bergspass kräver total koncentration på bilkörningen. Doften av vildtimjan ligger tung och cikadornas gnissel ligger som en ljudkuliss över hela ön. Det är hett. Allt rör sig i ett makligt tempo. I det dramatiska och tidvis nästan sterila landskapet märks

övergivna landmärken som avslöjar att området varit bebott i århundraden. Frågan svindlar, hur kan en så svårtillgänglig plats hysa en lokalbefolkning som aldrig utvecklats en rad kroniska sjukdomar som finns i västvärlden och där 30 procent blir äldre än 90 år?



**Georgios Karimalis**, 61, tar emot mitt i frukosten. Omgiven av bördiga odlingar visar han stolt sin lantgård

med en yvig gest. Fem hektar land strax utanför den lilla byn Pigi, högt uppe på en klippa med en mäktig utsikt över Egeiska havet, har varit i familjen Karimalis ägo ända sedan 1600-talet.

Just idag har han och hustrun Elena Karimalis besök av ett tiotal gäster från olika delar av världen. De flesta har övernattat på familjens gård och är nyfikna på att lära sig mer om blå zoners hemlighet. Vid den gemensamma frukosten vädras tankar och idéer

## Om Ikaria

**Geografi:** Ö som tillhör de nord-egeiska öarna, Grekland. Högsta toppen är 1 043 meter över havet.

**Yta:** 255 kvadratkilometer.

**Befolkning:** Cirka 8 500 invånare. Medellivslängd: 88,6 år (kvinnor), 86 år (män).

**Provinshuvudstad:** Agios Kirikos.

**Industri:** Vinproduktion, jordbruk, biodling, fiske, turism.

**Historia:** På Ikaria finns spår av bosättningar ända från år 7000 f.Kr. Under medeltiden härjades ön svårt av kapare och pirater. Vid inbördeskriget 1946–1949 internerades 13 000 juntamotståndare från hela Grekland på Ikaria.

**Mytologi:** Enligt grekisk mytologi landade Ikaros på Ikaria när hans vingar av vax smälte då han flög för nära solen. Även vinguden Dionysos ska ha fötts på ön.

om kostens betydelse för livslängd och hälsa. Georgios tar sig tid att förklara hur allt hänger ihop. Det är inte en slump att Ikaria är världens största sammanhängande geografiska område med flest aktiva 100-åringar.

**Georgios bakgrund** är blandad. Efter studier i ekonomi, nutrition, ekologisk odling och en "Master of wine" återvände han på 1990-talet till farföräldrarnas lantbruk på Ikaria där paret bildade familj. Successionsordningen är redan fastställd. Minst ett av de fyra vuxna barnen står berett att ta över verksamheten en dag.

– Under uppväxten brukade jag hjälpa familjen vid skördarna på somrarna. Livet i Aten under studietiden var inte min passion. Att flytta tillbaka hit kändes självklart, förklarar Georgios.



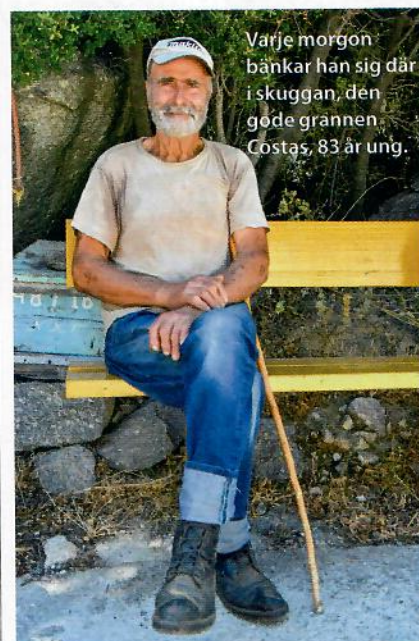
”Människan är skapt för att leva i minst 100 år. Det är livsstil och vanor som gör att vi förkortar våra liv.”

I både Georgios och Elenas släkter har många blivit mer än 100 år gamla.

– Vi dricker inget hemligt elixir, till viss del handlar det ju om genetiska förutsättningar som förts vidare i släktled. Men det är också en kombination av många faktorer. Egentligen är människan skapt för att leva i minst 100 år. Det är livsstil och vanor som gör att vi förkortar våra liv, hävdar Georgios.

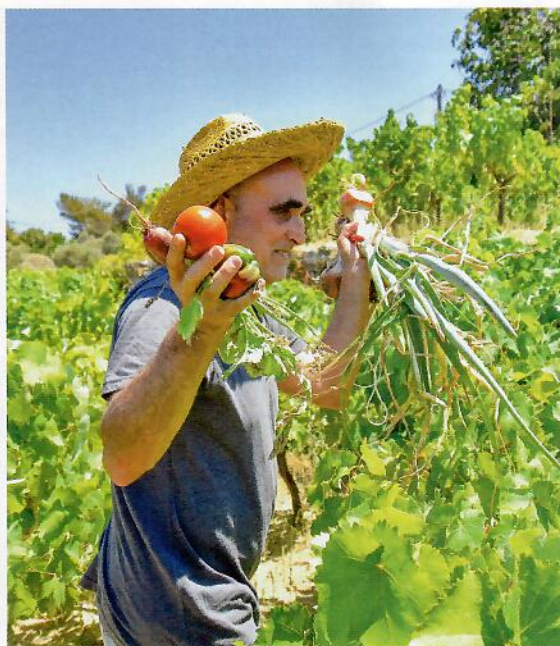
**Basen i tillvaron** är lantgården med kycklingar, getter, vin- och olivodlingar, fruktträd samt grönsaksodlingar som kräver ständig omvårdnad. Georgios kan sina skördesäsonger och maten anpassas till vad som är tillgängligt för stunden. Under den mer regnrika vintersäsongen skördas sallad, kål, broccoli, lök, morötter, vitlök och potatis. Alla odlingar är naturligtvis ekologiska. Sjögräs används som bekämpningsmedel på växter som drabbats av svampsjukdomar, och spillningen från djuren används som gödsel i grönsaksland och vinodlingar.

– Ett lantbruk utan djur är inget hållbart lantbruk. Det ena ger liv åt det andra, det är så cirkeln sluts, tycker Georgios.



Varje morgon bänkar han sig där i skuggan, den gode grannen Costas, 83 år ung.

**Den dagliga kosten** består i huvudsak av grönsaker från de egna odlingarna. Lite kött eller fisk är bara ett komplement. Georgios har bestämda idéer om tillagningsprocesserna. Tillagning i mikrovågsugn, grill och stekning på järn finns inte på kartan. Inte heller färdigmat och skräpmat ute på restaurang.



”Hårt arbete i den kuperade terrängen har i århundraden varit lokalbefolkningens vardagsmotion.”

För att grönsakerna ska behålla sina näringsämnen börjar Elena tillredningen med torrstekning. Lite kallpressad olivolja tillsätts allteftersom.

Fibrer och probiotiska livsmedel som riktig yoghurt, surkål, kimchi och inläggningar är också populära tillskott på matbordet.

– Frukosten kan vara normalstor, det är inga konstigheter med det. Men det är alltid sunt att äta en lättare lunch. Då mår kroppen bäst. Middagen är det viktigaste målet, gärna tillsammans med ett glas vin eller max två. Vin är bra för matsmältningen. Men att gå till sängs proppmätt ska man undvika. Det mår varken hjärnan eller kroppen bra av.

**På Ikaria är** vin en närmast helig dryck. I den grekiska mytologin var det här som den bockfotade vinguden Dionysos föddes. Lokalbefolkningen hävdar också med bestämdhet att vinet ”uppfanns” på Ikaria. Offentligt missbruk är dock ovanligt och alkoholrelaterade problem och sjukdomar är sällsynta.

Familjen Karimalis vinodlingar upptar 1,5 hektar av ägorna. Där odlas fem lokala druvsorter. Idag finns Karimalis egenproducerade naturviner att köpa i de flesta av öns matvaru-butiker.

**Hårt arbete i den** kuperade terrängen har i århundraden varit lokalbefolkningens vardagsmotion. Här finns inga gym eller fitnesscenter. Och frågor om ”hobby och intresse” faller platt. Arbetet på gården och att utveckla verksamheten är Georgios stora intresse.

– Soffan är den stora fienden. Eftersom våra kroppar är fulla av inflammationer är det bra att röra på sig för att hålla igång läkeprocessen, muskler och leder. Fysiska aktiviteter och stress är också en dålig kombination, anser Georgios och förklarar att hans dag alltid startar utan väckarklocka med ett tai chi-pass vid sextiden på morgonen.

– Jag kan fortfarande göra samma saker som när jag var 30, tycker Georgios.



**Familjen Karimalis** har mycket på sin agenda. Jämte driften av gården nätverkar de internationellt genom kurser och föreläsningar om kost och hälsa. Just nu förbereds även utgivningen av en kokbok. Engagemang tycker Georgios är viktigt. Att tycka om det man gör är för honom synonymt med avkoppling.

– Man ska inte älta och ångra en massa saker i livet. Att ta dagen som den kommer är mer konstruktivt än att gå omkring och oro sig för morgondagen. Positivitet är en av nycklarna till ett bra liv. Jag tycker att jag lever mina drömmars liv och ångrar inget utom kanske att vi inte skaffade fler barn, ler Georgios Karimalis. ■



Den fräscha kosten beskrivs som en av nycklarna till ett långt liv.

## Ikaria under lupp

Intresset ökar för så kallade blå zoner i internationella forskningsstudier, och just nu är Ikaria ett eftertraktat objekt för Örebro universitet.

**S**edan uttrycket "blå zoner" myntades 2004 har forskarvärldens intresse för den lilla grekiska ön Ikaria ökat. I somras avslutade **Nikolaos Venizelos** en av deletapperna i "Ikaria healthy ageing project" som Örebro universitet är med och finansierar.

– Det var en demografistudie där vi gick igenom alla dödsintyg på ön från 2018 och tio år bakåt i tiden för att ta reda på de avlidnas åldrar och dödsorsaker. Det blev 796 intyg totalt, berättar Nikolaos Venizelos, professor i experimentell neuropsykiatri vid Örebro universitet som leder de svenska



studierna av åldrande på grekiska Ikaria.

**Bland dödsorsakerna** som inte relateras till olyckor, kunde forskningsteamet utläsa att hjärt- och lungproblem var vanligast, följt av cancer, åldersdiabetes och mentala problem, till exempel demens. I endast två av fallen rörde det sig om självmord.

– Det är väldigt låga siffror totalt, tycker Nikolaos Venizelos och förklarar att det ändå råder en viss skepsis över resultatet.

– Den som avlider vid 89 års ålder för att hjärtat slutar slå dör kanske inte av "hjärtproblem". Det är en väldigt hög ålder. Varje liv avslutas ju på något sätt till slut.

**Varför människor lever** friskare och längre i de blå zonerna är fortfarande inte helt klarlagt. Bland en beräknad population på 10 000 personer blir 46 personer minst 100 år gamla på Ikaria.

### Om blå zoner

"Blå zoner" är geografiska områden där människor lever ett mätbart friskare och längre liv karakteriserat av många hundraåringar. Hittills har forskare identifierat följande blå zoner:

- Okinawa (Japan)
- Sardinien (Italien)
- Nicoya (Costa Rica)
- Ikaria (Grekland)
- Loma Linda (adventister i Kalifornien, USA)
- I 16 kommuner från Öland över Småland och nordöstra Skåne bor ovanligt många friska 100-åringar. Centrum är skånska Markaryd. Området har ännu inte klassats som en "blå zon" officiellt.

I samma populationsmängd hittar vi fyra 100-åringar i Sverige. Genetiken, säger Nikolaos Venizelos, förklarar bara cirka 35 procent av människans livslängd. Resten tycks handla om livsstilsfaktorer.

Utifrån demografistudien är medellivslängden på Ikaria 88,6 år för kvinnor och 86 år för män.

**I de blå zoner** som studerats skiljer sig kost och matlagningstekniker åt starkt. ►



Byns äldre män samlas dagligen på ett av de lokala fiken för att umgås och spela backgammon.

”Det är viktigare för samhället att vi är friska än att vi ska leva väldigt länge.”

Genetik och levnadsförhållanden som styr ätmönster, tillgång till mat och näringsvärden har däremot flera gemensamma nämnare.

För även om dieterna är olika tror forskare att det kan finnas ämnen i kosten som har samma hälsosamma effekt. Gemensamt är också att det handlar om relativt fattiga områden där man producerar sin egen giftfria mat. Det är heller inte praxis att äta sent på kvällen, ingen går och lägger sig proppmätt. Nikolaos Venizelos understryker att sådana förhållanden tycks aktivera hjärnan som i sin tur ser till att kroppen reparerar sig och håller sig friskare.

– De faktorerna i samband med den så kallade longevitygenen FOXO3, där en variant har visat sig vara förknippad med människors livslängd, kan vara några förklaringar till ett friskt åldrande. De flesta hundraåringar i olika etniska grupper runtom i världen har FOXO3-genen, bland annat på japanska Okinawa.

**Nikolaos Venizelos** har också egna teorier runt kosthållning som han hoppas kunna undersöka mer på sikt. Han anser att kunskap om tarmfloras betydelse för cellförnyelse är viktig.

För närvarande pågår det undersökningar på plats på Ikaria. I förlängningen kan det leda till mer kunskap om vad vi ska, och undvika att, tillföra i olika livsmedel.

– Det pågår mycket forskning runt just tarmflora. Magen och hjärnan kommunicerar hela tiden. En balanserad och fiberrik diet bidrar till rikare tarmflora som producerar substanser som stimulerar till att läka kroppens vävnader, till exempel cellstress.

**Fysisk aktivitet** är en annan faktor som röner forskarnas intresse. På Ikaria springer lokalbefolkningen inte för att träna och motionera. Den kuperade terrängen är en ständig utmaning, och kroppslig aktivitet är detsamma som regelbunden och stressfri vardagsmotion. Under 2020 ska ett team åka till Ikaria för att under en vecka mäta muskelrörelser och aktiviteter hos några försökspersoner.

**Förhållandena i de blå zonerna** ställer fler frågor. Är det en slump att Sardinien, Ikaria och Okinawa ligger på ungefär samma breddgrad med ett stabilt och tempererat klimat? Alla zoner ligger dessutom vid havet, ofta på avlägsna öar. Vilken betydelse har

## 10 tips - så lever du längre

1. Regelbunden fysisk aktivitet.
2. Stressa mindre.
3. Ät lagom.
4. Ät mer växtbaserad kost.
5. Drick måttliga mängder alkohol.
6. Hitta ett syfte i livet.
7. Engagemang i andlighet eller religion.
8. Engagemang i familjelivet.
9. Engagemang i samhällslivet.
10. Älta inte, var positiv.

Källa: "The blue zones" av Dan Buettner, Wikipedia



luftkvaliteten för hälsan? På Ikaria, som är väldigt grön fläckvis, är luften ren och fullmatad med syre och jod från havet.

– Hälsotrenden fortsätter, och projektet har valt att fokusera mer på ett hälsosamt åldrande än på att vi ska leva i minst 100 år. Det är viktigare för samhället att vi är friska än att vi ska leva väldigt länge.

– Sedan vet vi inte vad som händer i framtiden med nya generationer.

Ikaria fick sin första riktiga livsmedelsbutik för 10–15 år sedan. Innan dess åt människorna enbart egenproducerade livsmedel. Nu har de tillgång till allt som är både bra och dåligt, säger Nikolaos Venizelos. ■