

Postoje li uvjeti za „Plave zone” u Hrvatskoj?

Dr.sc. Melita Sajko
Sveučilište Sjever Varaždin

1. Gerontološki skup Istarske županije
29.02. i 01.03.2024.

Plave zone

THE BLUE ZONES



The Blue zones®

- * Izraz je prvi upotrijebio Dan Buettner 2004. godine
- * Istraživanja mjesta na kojima živi mnogo dugovječnih ljudi
- * Zdrave zajednice

9 PRAVILA



Prirodno kretanje

Pozitivan stav

- Svrha
- Sporiji život

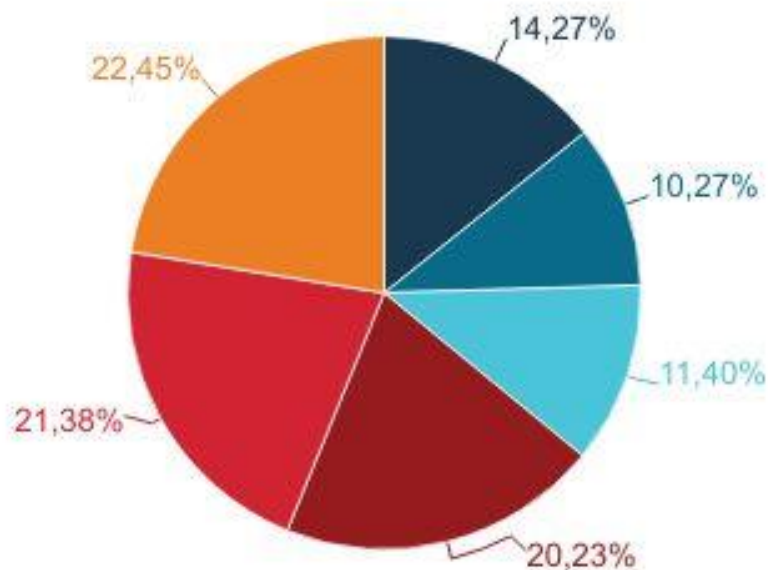
Mudra prehrana:

- Pravilo 80%
- Biljna prehrana
- Čaša vina u 5

Pripadanje:

- Dobro pleme
- Zajednica
- Voljeni na prvom mjestu

Gdje je Hrvatska?



● 0 – 14 ● 15 – 24 ● 25 – 34 ● 35 – 49 ● 50 – 64 ● 65+

Gdje je Hrvatska?

Prosječni životni vijek u RH:

- ❖ Žene: 80,7 godina
- ❖ Muškarci: 73,8 godina

Godine provedene u dobrom zdravlju

- ❖ Žene: 59 godina
- ❖ Muškarci: 57 godina

Istraživanje

- * 2021. godina
- * On line anketa:
- * Pitanja o percepciji stanovnika ima li regija u kojoj žive preduvjete za kvalitetan i dug život stanovnika
- * 683 sudionika iz cijele Hrvatske
- * Dob od 26 do 40 godina
- * Podijeljeno u 5 regija: središnja, istočna, sjeverozapadna Hrvatska, sjeverni Jadran i Lika, srednji i južni Jadran

Rezultati

- * Niti jedna regija nema sve preduvjete
- * Srednji i južni Jadran zadovoljava kriterije prehrane i fizičke aktivnosti te opuštenog života i dugovječnosti ljudi
- * Sjeverni Jadran i Lika: sudionici imaju percepciju da je baš njihova regija potencijalna plava zona, više ih živi u višegeneracijskim obiteljima

Zaključak

- * Vodeći uzroci smrtnosti u Hrvatskoj su preventabilni
- * Edukacija o zdravom stilu života od rođenja
- * The Blue zones® projekt danas uključuje niz edukacija:
- * Promjene u zajednici, radnom mjestu, u životu
- * Promjena prehrane za dugovječnost
- * Hrvatska ima klimatološke, geografske preduvjete
- * Najvažnija je odluka o promjeni navika