

Amerikansk blikk på norsk folkehelse

Michael 2024; 21: 366–370

doi:10.5617/michael.11676

Hvor lever folk ekstra lenge og godt, og hva er spesielt med slike steder og slike folk? Disse spørsmålene har brakt Dan Buettner rundt i verden, etter hvert også til Norge. I Florø fant han flere svar.

Blå soner (engelsk: blue zones) er blitt betegnelsen på områder der mennesker lever betydelig lenger og sunnere liv enn gjennomsnittet. Begrepet kommer av de blå flekkene den belgiske demografen Michel Poulain (f. 1947) satte på kartet der forekomsten av hundreåringer var eksepsjonelt høy. Disse områdene er senere besøkt, undersøkt og beskrevet av Dan Buettner og har fått stor internasjonal oppmerksomhet.

Forskning på hundreåringer (engelsk: centenarians) har endatil blitt et eget forskningsfelt, og det er etablert egne tidsskrifter, blant andre *The Lancet Healthy Longevity*.

Dan Buettner

Dan Buettner (f. 1960) er en amerikansk journalist, forfatter og eventyrer (figur 1). Han er oppført i Guinness rekordbok med flere rekorder for langdistansesykling fra 1980-årene. Han har syklet Amerika på langs, fra Alaska i nord til Ildlandet i sør, og tilsvarende i Afrika fra Bizerte i Tunisia til Kapp Agulhas i Sør-Afrika. Til sammen har han tilbakelagt over 200 000 km på sykkel.

Som journalist er han best kjent for sine reportasjer fra blå soner. Han publiserte sine første intervjuer med hundreåringer i 2005 i *National Geographic*, som har vært og er hans hovedarena. Han utga sin første bok om blå soner i 2009 (1). Siden er det blitt en lang rekke bestselgende bøker og filmer. Interessen for sunt kosthold avspeiles i flere kokebøker. Han har også fått muligheten til å påvirke et helt lokalsamfunn ved å omforme



Figur 1. Dan Buettner peker på fysisk aktivitet, sunt kosthold og gode sosiale relasjoner som veien til et langt liv. (Foto: Magne Nylenna)

miljøet i byen Albert Lea i Minnesota i helseriktig retning. Gang- og sykkelveier, bedre kosthold gjennom samarbeid med restauranter og skoler kombinert med større oppmerksomhet om en sunnere livsstil, ga i løpet av et halvt år færre sykmeldinger og vektreduksjon blant innbyggerne (2).

Jakten på ungdomskilden

Kartleggingen av hundreåringer har ført Buettner og hans team til Ikaria i Hellas, Okinawa i Japan, Sardinia i Italia, Loma Linda i California og Nicoya-halvøya i Costa Rica. Felles for disse stedene, foruten mange hundreåringer, var høyt konsum av plantebasert mat, mye fysisk aktivitet og sterke sosiale nettverk. Tobakksforbruket var lavt eller fraværende og alkoholforbruket moderat. Folk beskrev ofte en sterk tilhørighet til familien eller en gruppe, en følelse av formål med livet, og de hadde ulike metoder for stressreduksjon, som meditasjon og bønn.

Etter hvert er studiene av hundreåringer utvidet til leting etter områder der folk i sin alminnelighet lever lenge og med god livskvalitet i høy alder. Selv om Norge har flere land foran seg både på listen over forventet levealder og funksjonsfriske leveår og i World Happiness Report, er vi kjent for en god folkehelse og ikke minst en god helsetjeneste. På Vestlandet, og spesielt i tidligere Sogn og Fjordane fylke, lever folk lenge.

Norgesbesøk

– På Vestlandet er forventet levealder sju år mer enn i USA. Det er verdt et besøk, var begrunnelsen da Dan Buettner tok kontakt med meg for å få hjelp til å planlegge en norgestur. Demografisk statistikk fikk han fra professor Stein Emil Vollset og Senter for sykdomsbyrde i Folkehelseinstituttet, men som journalist var han på jakt etter personer og fortellinger som kunne forklare *hvorfor* folk lever lenge og godt.

I juni 2024 ankom han Oslo direkte fra Los Angeles med tre Emmy-priser (av seks nominasjoner) for Netflix-serien *Live till 100* i bagasjen. Dan Buettner lever som han lærer. Han hadde umiddelbart skaffet seg sykkel og kom syklende til vårt første møte i Helsedirektoratet. Der fikk han en introduksjon til norsk helsetjeneste og nasjonal folkehelsestrategi. Folkehelseinstituttet rakk han også innom før turen gikk til Vestlandet.

Høydepunktet ble et opphold i Florø der tidligere kommuneoverlege Jan Helge Dale og flere andre orienterte ham om kommunehelsetjenesten i Kinn og om lokalt folkehelsearbeid (figur 2).

– Det faglige utbyttet har vært stort, sier han etter ti dager i Norge, men tilføyer spøkefullt at været har vært skiftende som humøret hos en 15-åring.

Friluftsliv

Buettner er begeistret for den norske kommunehelsetjenesten og helsefremmende politikk på lokalplanet. En offentlig helsetjeneste med tilgang for alle og lave egenandeler er svært ulikt det amerikanske systemet.

– *Hva har du sett som kan forklare et godt og langt liv på Vestlandet?*

– Jeg ble imponert over bredden i tjenestene. At allmennlegene kan anbefale fysisk aktivitet via frisklivsentralen i stedet for å forskrive legemidler mot depresjon, gjorde inntrykk. Jeg har også stor sans for generalister og fastleger som følger pasientene sine over tid, sier Buettner. Det er samspillet av mange ulike faktorer som er avgjørende. Det er umulig å peke på en enkeltårsak.

Han framhever tradisjonen med aktivt utendørsliv i Norge. Naturlig bevegelse er mye viktigere enn treningsstudio. Gode gener er avgjørende for å bli 100 år, men hver time med fysisk aktivitet forlenger livet for alle.



*Figur 2. Dan Buettner på vandring i Florø med tidligere skolesjef Helge Roald (t.v.) og tidligere kommuneoverlege Jan Helge Dale (t.h.).
(Foto: Dag Frøyen, Firdaposten)*

Et trygt miljø og fysisk aktivitet som en naturlig del av hverdagen er nøkelen til et godt og langt liv.

– Norsk natur stimulerer til friluftsliv. Dessuten er ikke nordmenn besatt av trygghet. De tør fortsatt slippe barna løs i lek.

Dan Buettner har sansen for Vinmonopolet, han har merket seg allemannsretten og tradisjonene med søndagstur, og han lovpriser røykeloven.

– Det burde vært like strenge regler mot hurtigmat og sukkerholdig drikke, sier han.

Dugnad

Ett norsk ord tar Buettner med hjem: *dugnad*.

– Dugnad er noe annet og mer enn frivillig arbeid i sin alminnelighet slik jeg kjenner det fra USA, sier han. Dugnad inkluderer som regel både fysisk aktivitet, samhold, meningsfull innsats og resultater til beste for fellesskapet. I en dugnad er det plass til alle, og det må være blant de mest helsebringende tiltak som finnes.

– I Florø virket det dessuten som om alle mennesker deltok i en eller annen forening eller organisasjon. Trivsel handler nettopp om slike sosiale nettverk.

Han understreker at fysisk aktivitet, sunt kosthold og gode sosiale relasjoner må være en integrert del av livet – ikke noe som kommer i tillegg, fordi det skal være helsebringende.

Betydningen av fellesskap oppsummerer Dan Buettner slik: *Du dør alene, men overlever som en gruppe.*

Litteratur

1. Buettner D. *The Blue Zone Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. Washington DC: National Geographic, 2008.
2. Underwood A. How Public Policy Can Prevent Heart Disease. *Newsweek* 4.2.2010. <https://www.newsweek.com/how-public-policy-can-prevent-heart-disease-75073> (26.6.2024)

Magne Nylenna
magne@nylenna.no

Magne Nylenna er professor emeritus i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo og redaktør av Michael.