



Obyvatelé Sardinie umějí odolávat
civilizačnímu stresu. Dožívají se
proto velmi vysokého věku.



Elixír mláďí ovčácká dieta

Připíjeli se v sardinském vnitrozemí na zdraví, velmi často zazní „Aby ses dožil sta let!“ Není to však jen zbožné přání. Na tomto ostrově je největší koncentrace stoletých lidí v Evropě.

Povrch druhého největšího středomořského ostrova je značně hornatý – nejvyšší vrchol La Marmora dosahuje 1834 m n. m. V údolích se ale daří zemědělství. Sardinie proslula nejen vinnou révou, ale například i artyčoky.

foto: Shutterstock



Na mnoha místech Itálie potkáte tzv. Strade del vino, tedy cesty vína. Po cestě stoletých lidí (Via dei centenari) se můžete vydat jenom na Sardinii. Zavede vás do srdce sardinského vnitrozemí, odděleného od pobřežních částí vysokými kopci. Začíná v Laconi a končí v Orroli. Lidé se tady moc nerodí, zato ale umějí pěkně stárnout. Přes devadesátku se tu přehouplo už mnoho místních. Sardinští věkoví rekordmani jsou odchovanci staré školy. Stařenky potkáte při cestě na drobný nákup, některé ještě v tradičních černých šatech a černém šátku na hlavě. Skupinky stařečků pak uvidíte rozmlovat a posedávat na návsi ve stínu olivovníků hlavně v podvečer, kdy už je venkovní teplota přívětivá. Skoro všichni mají na hlavě placatou čepici *be-rritta*, mnozí svírají v ruce hůl vyřezanou z větve. Nikdo z nich není obézní. Mluví jen sardinským dialektem, takže k povídání s nimi si musím přizvat kvůli překladu jejich sedmdesátileté potomky (neobvyklý obrat, že?).

Ptám se jich, jestli v této vesnici objevili elixír mládí? Obličej jedno-

ho z oslovených staříků se rozzáří v širokém úsměvu. „Kdepak! Já jsem žil úplně normální život. Chodil jsem po kopcích do sedmdesáti a ostrov jsem opustil jen jednou, kvůli vojně v roce 1927.“ Ve formě se prý drží díky „ovčácké dietě“, která je jednoduchá, ale výživná: málo masa, hodně mléka a ovčích sýrů, suchý ovčácký chléb (*pane carasau*), pozitivní myšlení a hlavně nesmí chybět sklenička dobrého vína. O tom, že mu červené víno pomáhá ochránit srdce i cévy a přispívá k uchování dobré kondice, příliš nepřemýšlí. Zkrátka ví, že mu chutná a dělá mu – v umírněných množstvích – dobře. Jako všem ostatním.

UMĚNÍ STÁRNOUT

Sardinie má ale ještě jednu zvláštnost, kterou se ve svém výzkumu zabývá profesor Luca Deiana, docent Biochemické univerzity v Sassari. „Zcela ojedinělým světovým úkazem je skutečnost, že se mužská dlouhověkost téměř vyrovnává té ženské. Ve vnitrozemských oblastech Barbagia, Oliastara, Mandrolisai je poměr bezmála 1:1, zatímco ve světovém měřítku se stalet dožije sedmkrát více žen než mužů.“

Antonio Todde, který zemřel v r. 2002 ve věku 112 let jako nejstarší muž na světě a jako jediný Sard je v této souvislosti uveden i v Guinnessově knize rekordů, byl více než sedmdesát let zemědělcem ve vesnici Tiana





Antonio Maras, ačkoli mu do trojciferných narozenin zbývají už jen čtyři roky, si tradiční hon na divočáka odpustit nehodlá.



Elegantní Pietro Antonio Brundu nepřestává ve svých sto třech letech ani pít víno ani tančit.

KDE ŽIJÍ NEJDÉLE?

● Sřřední délka života (naděje dožití) roste spolu s životní úrovní obyvatel. Roli však hrají i životní prostředí či stravovací návyky.



1.	MACAO - 84,4 let
2.	ANDORRA - 82,5 let
3.	JAPONSKO - 82,1 let
4.	SINGAPUR - 82 let
5.	SAN MARINO - 81,9 let
6.	HONG KONG - 81,8 let
7.	SARDINIE - 81,6 let
8.	AUSTRÁLIE - 81,6 let
43.	ČESKÁ REP. - 76,8 let

Sardinie je s Japonskem na prvním místě na světě v počtu stoletých v populaci: 22/100 000 obyvatel.

Zdroj: CIA World Factbook 2009

poblíž Nuora. Narodil se v roce 1889. Tziu Antonio (tziu-strýc a tzia-teta se v pokročilém věku stává v jižní Itálii oslovením všech starých lidí) svým životem zasáhl hned do tří staletí.

Žijeme v době, kdy západní společnost představuje reklamními spoty mýtus věčného mládí jako nezbytnou životní hodnotu. Za projevy stárí na našem těle se stydíme, snažíme se je zakrýt za pomoci zázračných kosmetických krémů, liftingu a plastické chirurgie. Zvrásněné obličej starých Sardů tak působí skoro nepatřičně. Oni ale stárnout umějí, jsou aktivní do vysokého věku, jejich mysl je jasná, po demenci ani stopy. Životní styl Sardů byl spojen s pravidelnou fyzickou námahou, proto jsou i v pokročilém věku stále velmi čilí. Tziu Antonio Maras z vesničky Perfugas na severu ostrova napočítal už devadesát šest zim a ani teď nevynechá místní hon na divočáka. Znamená to vstát v pět hodin ráno (vlastně ve tři, protože ještě pomáhá synovi dojit ovce), vydat se džípem do místních hor a několik hodin chodit nahoru a dolů po kopcích, občas stát dlouhé minuty nehnutě na číhané. Roky pravidelné fyzické námahy jsou znát. Strýci Antoniovi po většinu času vidím jen záda a mám co dělat, abych s ním udržela krok. Večer, když pomalu rozmrzám u velkého krbu, udiveně přihlížím, jak se účastní tradičních sardinských tanců v kruhu a nechápu, kde se v něm ta energie bere. „Napij se vína!“, radí, mi. „Oheň zahřívá zvenku, víno zase zevnitř!“ Tzio Pietro Antonio Brundu, ze stejné vsi, už je na světě 103 let. Do dů-



Sardinie je druhým největším ostrovem Středozemního moře. Zdejší kouzelná příroda je pro turisty velkým lákadlem.



STOPY ZTRACENÉ CIVILIZACE

● **Sardinie je plná tisíců tajemných staveb**, které tu zanechala **vyspělá nuraghská civilizace**. O účelu staveb se dodnes vedou spory. Kruhové stavby vystavěné z kamenů na sucho, tzv. **nuraghi**, mohly být (dle orientace staveb) nejen strážními věžemi, ale i astronomickými observatořemi.

● Desítky nuraghů lemují i **Cestu stoletých**, jež protíná historické srdce Sardinie od Barbaggie

směrem k Oliastře. V okolí nejznámější **Nuragh Arrubiu** (Červený nuraghi) dostal název



podle **červeně zbarveného mechu**, který kameny stavby pokrývá.

● Není vyloučené, že nuraghi mohly nějakým dosud neznámým způsobem **regulovat energetický potenciál země**, blahodárně působit na lidský organismus a přispívat tak k dlouhověkosti místních lidí.

● U **svatých studen** prováděli Nuraghové v době slunovratů a rovnodenností různé rituály uctívající kult ženy, neboť **nuraghská civilizace byla matriarchální společností**.



● **Hrobky obrů** - *Tombe dei giganti* - sloužily k pochovávání zemřelých, ale pravděpodobně i k rituálnímu vyprávění na onen svět.

● Do malých **místností ve skále** *Domus de jannas* (jsou tak malé, že se jmenují vltí přibýtky) chodili šamani a stařešinové rozmlouvat s dušemi zemřelých.

chodu šel hned po druhé světové válce v roce 1946. Je zábavný a v tmavě modrém saku i velmi elegantní. Povídky si a já se nestačím divit. Vtipkuje na různá témata, používá dokonce i přísloví. „Jak si můžete pamatovat i přísloví? Ta si nepamatují ani já!“, směje se. „Jsem na světě mnohem déle než vy, měl jsem více času,“ odpovídá Tziu Pietro Antonio a šibalsky po mně pomrkává. „Následujte mě a uvidíte.“

NAJDE SE ODPOVĚĎ V DNA?

Pokud není Sardinie zemí věčného mládí, je rozhodně zemí dlouhého ži-

vota. Tento ostrov je hned po Japonsku považován za oblast s nejvyšším procentem lidí na světě, kteří se dožili více než sta let. Najdete jich tu více než tři sta. Na každých 100 000 obyvatel připadá dvaadvacet stoletých, přičemž nejvíce jich žije v sardinském vnitrozemí. Je to dvakrát více než ve zbytku západoevropské společnosti. V čem tví tajemství sardinské dlouhověkosti? Odpověď na tuto otázku laická i odborná veřejnost hledá zatím víceméně neúspěšně. DNA Sardů přijždějí zkoumat i američtí odborníci. Nevylučují možnost určité genetické

změny DNA, způsobené obranou organismu proti malárii, která byla dříve na Sardinii kvůli zdejším mokřinám velkým problémem. Výzkumy se vedou také v souvislosti s izolovaným způsobem života obyvatel sardinského vnitrozemí. Zcela jistě působí středomořské mírné klima, životní styl s minimálním stresem a v neposlední řadě středomořská strava, ve které nechybějí olivový olej, zelenina, ovoce, mnoho luštěnin a ořechů. Tyto potraviny mají „synergický“ účinek, protože látky, které jsou v nich obsažené, se vzájemně harmonicky doplňují a zlepšují zdraví. V souvislosti se stravou Sardů je třeba zdůraznit, že mnoho rodin konzumuje potraviny z domácí produkce, příbuzní a známí si pak potraviny vzájemně vyměňují. Konzumace sezonních potravin navíc příznivě působí na biorytmus těla. Olivový olej a víno nechybějí v jídelníčku samozřejmě po celý rok. Dalším společným znakem sardinských stoletých je to, že nikdy nekrmili své tělo žádnými chemickými léky s výjimkou sem tam nějakého aspirinu na chřipku.

Dlouhověkost Sardů příznivě ovlivňuje ještě jeden důležitý fakt. V mentalitě obyvatel malých vesnic má odjakživa své pevné místo respekt vůči starým lidem a péče o ně. Jsou součástí koloběhu života rodiny, ve které mají své role a na jejím chodu se podle



Mnozí z mladší generace ovčáků se žijí jako průvodci turistů.



Do mnohých z tradičních salašů dnes přijíždějí turisté okusit venkovský způsob života.

svých možností aktivně podílejí. Podle Gianniho Pese, výzkumníka ze sassarské univerzity, se prý dokonce „stoleť“ zdají být méně depresivní než šedesátníci. Cítí se být milováni, protože je o ně v rodinném kruhu pečováno s láskou, a to až do jejich posledních dnů. Domovy důchodců byste na sardinském venkově hledali marně.

Mnoho Sardů udržuje staré tradice svých předků hospodařením ve zděděných usedlostech. Dovolena v tomto prostředí je pro turistu jedním z mála

způsobů, jak okusit sardinskou kulturu a tradice úplně zblízka. Atmosféra je tu vždy rodinná a tak vztahy mezi majiteli agroturistických komplexů a klienty často přerostou v přátelství. A k přátelům se člověk vždy rád vrací. Můžete si také vyzkoušet, jak se spí v opravdové salaši, protože někteří ovčáci nabízejí ubytování v charakteristických kamenných salaších se střechou z jalovcového dřeva a místo dojení ovcí využívají svých znalostí krajiny jako průvodci turistů.

LUCIE CHVOJKOVÁ



*1975. Cestovatelka, novinářka, tlumočnice, překladatelka a průvodkyně. Itálie je nedílnou součástí jejího života - studovala italštinu na FF UK Praha, točí a píše o Itálii reportáže, soustřeďuje se zejména na původní gastronomii. Přípravuje knihu o záhadných stavbách na Sardinii, dědictví vyspělé nurágské kultury.

INZERCE

AXAMIT
events ■ conferences ■ travel

Sardinie s Lucíí Chvojkovou
05. – 12. 6. a 18. – 25. 9. 2010

www.axamittravel.cz/klub-cestovatelu/



Axamit Travel, s.r.o., V Olšinách 2300/75, 100 00 Praha 10 tel.: +420 281 002 922, info@axamittravel.cz