

Jacqueline Armand
Laurent Boucher

IL METODO GIAPPONESE

ARMENIA

GIOVINEZZA

*La giovinezza non è un periodo della vita,
è uno stato d'animo, una questione di volontà,
una qualità dell'immaginazione, una intensità emotiva,
la freschezza della primavera della vita.*

*Giovinezza è la vittoria del coraggio sulla timidezza,
della passione per l'avventura sull'amore per la comodità.
Non si diventa vecchi perché si è
vissuto un certo numero di anni;
si diventa vecchi perché si è rinunciato ai propri ideali.*

*Gli anni solcano la pelle,
ma rinunciare al proprio ideale solca l'anima.
Le preoccupazioni, i dubbi,
la paura e la disperazione
sono i nemici che, lentamente,
inarriscono il cuore
e riducono in polvere lo spirito.*

*Giovane è colui che si stupisce e si meraviglia.
Che, come il bambino insaziabile, chiede: «E poi?».
Che sfida gli avvenimenti
E gode del gioco della vita.*

*Resterete giovani fintanto che sarete recettivi.
Recettivi alla bellezza, alla speranza,
alla gioia e al coraggio,
ai messaggi degli uomini e dell'infinito.*

*Se lascerete che il pessimismo e il cinismo
si impadroniscano del vostro spirito,
allora sarete vecchi anche a vent'anni.
Ma se continuerete a farvi sospingere dall'ottimismo,
allora morirete giovani anche a ottant'anni.*

1870, Birmingham, Alabama, Stati Uniti
Samuel Ullman (1840-1920)

Una copia della poesia si trovava nell'ufficio di Tokyo del generale
MacArthur (comandante in capo delle forze alleate in Giappone).

Introduzione

Il Giappone è noto per essere un paese rispettoso dei propri valori ancestrali e al tempo stesso avido di modernità, con una capacità di adattamento straordinaria, talvolta considerata a torto come un semplice genio dell'imitazione. Ma c'è un'altra particolarità, e niente affatto trascurabile: quella di essere il paese dove si vive più a lungo in buona salute. Più esattamente è Okinawa, la 47a prefettura del Giappone, a detenere tale record.

Gli abitanti di questa isola, famosi per la loro calorosa accoglienza, hanno l'aspettativa di vita più alta del mondo: 81,2 anni (86 per le donne e 78 per gli uomini), ovvero 2 anni più di quella degli altri giapponesi. L'isola conta un numero di centenari che è quattro volte superiore a quello dell'Italia. Il segreto di questa formidabile longevità risiede nel regime alimentare degli abitanti, nonché in una serie di caratteristiche peculiari al loro stile di vita.

L'arcipelago delle Ryukyu, di cui fa parte l'isola di Okinawa, è situato tra l'estremità meridionale del Giappone (Kyushu) e Taiwan. Furono i cinesi ad assegnare il nome di Ryukyu (*Liu-Chiu* in cinese) al regno. Solo nel 1880 ritroverà il suo nome originale: Okinawa-Jima. Delle 161 isole che formano le Ryukyu, solo 44 sono abitate, tra cui Okinawa, l'isola principale. L'arcipelago si estende per 1.300 km e si compone di quattro gruppi di isole: Amami-Oshima, Okinawa, Miyako e Yaeyama. L'isola di Okinawa (*Okinawa Shima* o *Okinawa Honto*) occupa il 53% della superficie delle Ryukyu. Si trova all'estremo sud-ovest, circa 500 km a

sud del Giappone e a 1000 km dalle coste cinesi, tra il mare della Cina orientale a ovest e il mare delle Filippine a est.

I suoi 1200 metri di altitudine sono costituiti da montagne lussureggianti ma anche da monti scabri e vulcanici al nord, mentre nella parte meridionale, di media altitudine, si trovano risaie, piantagioni di banane, di canna da zucchero e di ananas. L'isola possiede superbe coste coralline (la barriera è considerata una tra le più ricche e belle del mondo), un mare color smeraldo dalla temperatura sempre gradevole, e magnifiche spiagge di sabbia bianca dove le tartarughe vanno a deporre le uova da maggio a luglio. Oltre ai piccoli porti di pesca e ai vecchi villaggi caratteristici, l'isola può vantarsi di ospitare alcune specie animali uniche al mondo e cedri millenari (il più vecchio pare abbia 2600 anni!). Le temperature calde e relativamente costanti, unite a precipitazioni abbondanti garantiscono una vegetazione rigogliosa per tutto l'anno. La temperatura media è di 20°C in dicembre e di 31°C in luglio. Perciò, nonostante la minaccia dei tifoni, Okinawa è un luogo paradisiaco, una meta di qualità che richiama non solo i giapponesi (5 milioni ogni anno), ma turisti da tutto il mondo.

In origine, gli abitanti erano soprattutto pescatori e agricoltori, ma nel corso della storia hanno dovuto adattarsi alla bell'e meglio alle condizioni naturali e alla presenza più o meno amichevole degli invasori del momento: cinesi, giapponesi, americani. Okinawa, grazie alla sua posizione, fu un vero e proprio crogiolo di scambi, di influenze culturali, economiche e artistiche. In effetti, l'arcipelago iniziò presto a intrattenere scambi culturali e commerciali con i suoi vicini. Per esempio, fu l'imperatore della Cina che, a partire dal 1372, conferì il suo titolo al re delle Ryukyu. Alla cerimonia di investitura di ogni nuovo sovrano, una grande delegazione cinese si recava sull'isola. Dal 1372 al 1866, vi furono esattamente 23 incoronazioni, che offrirono l'occasione a numerosi cinesi di stabilirsi nell'arcipelago. Ma a partire dal 1389 Okinawa ebbe anche relazioni con la Corea, poi, verso la fine del XV secolo, dovette far fronte ai wako, pirati originari del sud del Giappone.

Nonostante le dimensioni modeste, circa 100 km di lunghezza

per una larghezza che va dai 4 ai 30 km, l'isola conta pressappoco 1 milione di abitanti, di cui circa un terzo (315.597 secondo l'ultimo censimento) vive nella capitale, Naha, situata a due ore e mezza d'aereo da Tokyo. Il centro della città è moderno, poiché Okinawa subì danni enormi nel 1945. La città di Shuri, l'antica capitale (fino al 1879), conserva qualche vestigia di un passato più lontano, come il castello Shuri-Jo, costruito nel 1509, di ispirazione cinese, e la porta Shurei-Mon. Questi monumenti, distrutti durante la battaglia di Okinawa, furono ricostruiti identici dopo la guerra. La loro architettura è molto diversa da quella dei castelli giapponesi medievali e riflettono chiaramente l'influsso cinese.

L'isola possiede anche i siti commemorativi della battaglia di Okinawa, dove si può visitare il quartier generale sotterraneo della marina imperiale, dove furono pianificate le ultime mosse decisive della Seconda guerra mondiale, nonché il Museo della Pace. Okinawa ha quindi conosciuto una storia molto movimentata, e i suoi abitanti hanno dovuto affrontare numerosi avvenimenti tragici nel corso dei secoli. Nel 1945, la battaglia di Okinawa, che infuriò dal 1° aprile al 23 giugno, mobilitò più soldati americani, navi, bombe, ma provocò anche più vittime di tutte le altre battaglie svoltesi nel Pacifico. Durante questo scontro violentissimo, l'unico che ebbe luogo in territorio giapponese, vi furono 2000 missioni suicide (aerei kamikaze), 50.000 vittime tra i militari americani, oltre 200.000 tra i militari giapponesi, e 150.000 tra i civili, di cui si contano circa 4000 suicidi, in quanto alcuni abitanti preferirono togliersi la vita piuttosto che arrendersi. Molte donne, con i loro figli o neonati, si gettarono dalle scogliere a causa della propaganda dell'esercito giapponese. L'isola stessa ebbe a soffrire di questi terribili combattimenti, poiché la distruzione delle città e dei villaggi ne sconvolsero il paesaggio. Molti abitanti si sentirono traditi dal governo giapponese, tenuto conto che la loro isola era stata sacrificata per proteggere il Giappone e il suo imperatore.

Dopo la sconfitta del Giappone, Okinawa fu occupata dall'esercito americano, occupazione che fu rafforzata nel 1950 con la guerra di Corea. Allora sull'isola c'erano di stanza più di 100.000 soldati

americani. Il 15 maggio 1972, Okinawa ritornò ad essere una prefettura giapponese, in seguito a una serie di problemi sorti con i militari americani e alle proteste degli abitanti. Tuttavia gli americani sono ancora presenti. In realtà, Okinawa è tuttora regolata in base a norme militari, con uno spazio aereo controllato dall'esercito degli Stati Uniti. L'isola ospita ancora la principale base americana della regione del Pacifico. Malgrado ciò, Okinawa, grazie alla sua cultura, resta un santuario di pace.

Se, nel corso dei secoli, molto prima dell'arrivo degli americani, i cinesi e i giapponesi usarono l'isola per fini strategici e commerciali differenti, ciò non impedì ai suoi abitanti di resistere a ogni tentativo di assimilazione. Benché avessero una natura alquanto pacifica, di fronte a queste invasioni incessanti gli autoctoni svilupparono rapidamente un forte spirito di resistenza, di indipendenza e di combattività. Gli isolani si sentono profondamente diversi dai giapponesi. Malgrado lo statuto della prefettura giapponese, Okinawa presenta delle differenze culturali concrete rispetto al Giappone, se non altro dal punto di vista linguistico, in quanto il giapponese divenne la lingua ufficiale solo nel 1879.

Sotto l'impulso del governo Meiji (1868-1912), il Giappone si aprì al mondo occidentale e conobbe profonde trasformazioni politiche e sociali. Per esempio, i samurai, allora l'élite della nazione, ritornarono ad essere semplici cittadini. Quanto a Okinawa, il governo Meiji vi installò una base militare e proibì l'insegnamento della storia delle Ryukyu, obbligando gli abitanti a fare atto di vassallaggio all'imperatore e a parlare esclusivamente il giapponese. La lingua di Okinawa fu quindi vietata, così come numerosi elementi della cultura tipica dell'arcipelago. Se alcuni isolani, soprattutto i più anziani, in ambito familiare hanno continuato a parlare la loro lingua, chiamata *uchinaguchi*, non hanno potuto impedire la sua quasi totale scomparsa.

Sia come sia, nell'arte (musica e danza soprattutto) come nella cucina, Okinawa si distingue dalle altre prefetture giapponesi.

Altra particolarità degna di nota: l'isola è la culla del karate, del kenpo e delle armi del kobudo (nunchaku, tonfa, sai, bo, kama

ecc.). Ecco perché, oggigiorno, numerosi praticanti di arti marziali soggiornano a Okinawa per riscoprire le origini delle loro discipline.

Gli agricoltori locali, cui era proibito utilizzare le armi, avrebbero sviluppato delle tecniche di combattimento a mani nude che nel corso dei secoli si evolsero proprio come i loro nomi: tote, okinawate, kenpo, karate jutsu, karate-do. Essi avrebbero anche riconvertito i loro utensili agricoli, nello specifico per affrontare i samurai del clan Satsuma che invasero l'isola il 5 aprile 1609 con 3000 guerrieri addestrati. Stando a quanto riportato negli archivi del clan, lo scontro avrebbe mietuto 57 vittime tra i samurai e 531 tra i civili, ma va detto che il clan Satsuma disponeva di fucili acquistati dai portoghesi nel 1543. Questa dunque sarebbe l'origine delle armi del kobudo di Okinawa.

L'isola restò sotto il giogo del clan Satsuma per 270 anni, prima di diventare ufficialmente una prefettura giapponese nel 1879, poco dopo l'inizio della riforma Meiji. Tuttavia, malgrado l'integrazione risalga a oltre un secolo fa, oggi numerosi isolani non si sentono giapponesi, e taluni ritengono di essere stati discriminati in quanto la loro regione fu per lungo tempo la più povera del Giappone.

Ma ritorniamo ai centenari. Sono oltre 23.000 in Giappone, cifra che costituisce sicuramente un record mondiale. Ogni anno, da 12 anni a questa parte, il numero dei centenari aumenta di oltre il 10%. Nel 2005, nel paese del sol levante le persone che superavano i 90 anni erano pressappoco 1 milione, di cui l'85% donne. La proporzione è di 427 centenari ogni 100.000 abitanti. In Francia, ci sono 100 centenari ogni 100.000 abitanti, in Italia la proporzione è di 0,1 ogni 1000 abitanti: una differenza enorme!

Come abbiamo già detto, il Giappone è anche il paese in cui vi è l'aspettativa di vita più elevata: 78 anni per gli uomini e 86 per le donne. Ma se Okinawa supera questi record, sarebbe falso immaginare l'isola come una enorme casa di riposo. Al contrario, è la prefettura che conta la più alta percentuale di bambini nella popolazione: 19% contro il 12% di Tokyo...

Oggigiorno, l'aumento della durata della vita, grazie, tra le altre cose, al progresso della medicina, della tecnologia e delle comodità,

è spesso accompagnata, ahinoi, da una *qualità* di vita molto modesta, ovvero da uno stato di salute penoso. Ora, l'elemento straordinario del Giappone e di Okinawa è che i loro centenari godono anche di buona salute! Sono vivaci, attivi, allegri, autosufficienti, e tali restano fino agli ultimi anni, quando sopraggiungono patologie gravi, anche se sono in diminuzione.

Un americano dovrà affrontare in media 7 anni di handicap fisici verso la fine della vita; un abitante di Okinawa, due anni e mezzo soltanto. Una simile differenza è tutt'altro che trascurabile, poiché siamo tutti d'accordo su un punto: va bene vivere a lungo, ma autosufficienti e in buona salute per poter approfittare ancora della vita! Ecco che cosa possiedono esattamente i giapponesi e gli abitanti di Okinawa: la longevità associata alla buona salute, e un'esistenza serena, tranquilla, senza tribolazioni, al contrario degli occidentali stressati dal loro stile di vita e dal lavoro, e sovralimentati.

I registri dello stato civile della prefettura di Okinawa sono aggiornati a partire dal 1872. Grazie ad essi, il dottor Makoto Suzuki, cardiologo e geriatra, nato a Yokohama nel 1933, nel 1976 riuscì ad avviare quello che sarebbe diventato uno degli studi più lunghi e minuziosi mai condotti sui centenari. Finanziato dal Ministero della salute giapponese, questo studio serissimo ha coinvolto 675 centenari e ha richiesto qualcosa come 2000 esami clinici e analisi.

Quando il dottor Suzuki giunse sull'isola di Okinawa nel 1970 per aprire un dispensario, non trovò alcun medico ufficiale, né un ospedale. Ciononostante, gli abitanti godevano di buona salute, compresi i centenari, e ciò non mancò di stupirlo. La spiegazione? Su quest'isola paradisiaca il rischio di contrarre il cancro o una malattia degenerativa tipica della vecchiaia è quattro volte inferiore rispetto alla norma. A Okinawa non sanno nemmeno che cosa siano i disturbi cardiovascolari o il diabete, e tutti hanno le ossa robuste!

Questa capacità di conservare la salute non deriva da un gene particolare, come fu supposto all'inizio. In effetti, i giapponesi che sono emigrati nei paesi occidentali, adottando lo stile di vita del posto, sviluppano gli stessi disturbi clinici dei loro concittadini d'adozione, al contrario di coloro che continuano a seguire la dieta tradizionale

del loro paese d'origine. Possiamo perciò scartare l'ipotesi genetica.

Il segreto della formidabile longevità a Okinawa inizia sicuramente dal regime alimentare sano tradizionale. Perché in Giappone se il pasto sa esaltare i sensi, non ci si dimentica che deve anche proteggere la salute. Ecco perché si privilegiano cibi sani, freschi e raffinati che oltre a non ingrassare proteggono da numerose malattie.

Se il Giappone è il paese in cui si vive più a lungo e se è a Okinawa che si registra l'aspettativa di vita più lunga, i centenari più numerosi si trovano nella città di Ogimi. Con i suoi 3500 abitanti, la città dista due ore da Naha, la capitale. Vi si conduce una vita tranquilla e semplice; ogni abitante, a prescindere dall'età, «giovani» di 70 anni o «vecchi» di 110 anni, coltiva i suoi ortaggi senza concimi e fertilizzanti chimici.

Rispetto ai paesi occidentali, un altro vantaggio di Okinawa, del Giappone, ma anche della Cina, è che la medicina tradizionale convive in perfetta armonia con la medicina moderna.

La dietetica giapponese ha l'ulteriore vantaggio di limitare i problemi di sovrappeso. L'obesità interessa solo il 4% della popolazione. In Italia, purtroppo, la percentuale sale al 12% (in Francia è al 10%) ed è in costante aumento. Nel nostro paese si contano già 4 milioni 700mila obesi. Negli Stati Uniti, il 30% della popolazione è afflitta da questo problema. Si stima che una persona su cinque nel mondo sarà obesa nel 2050, se le abitudini alimentari non cambieranno.

Sapendo che un chilogrammo sulla bilancia equivale a un carico di sette chili su ciascuna vertebra, si capisce perché il sovrappeso è un problema che coinvolge tutto l'organismo, comprese le articolazioni. È interessante notare che a Okinawa le patologie cardiache e i tumori hanno un'incidenza inferiore all'80% rispetto alle cifre che troviamo negli altri paesi sviluppati. Ora, il 35% dei tumori è causato dallo stile di vita, clinicamente parlando (le cause del restante 65% non si conoscono).

I segreti della salute e della longevità di Okinawa e del Giappone non hanno nulla a che fare con l'assunzione di una dose limitata di alimenti specifici. Ciò che conta è che il cibo non sia abbondante o,

almeno, abbia poche calorie. L'apporto calorico ridotto ha un'azione importante sulla longevità come sull'invecchiamento. Al di là della semplice dietetica, anche l'attività sociale svolge un ruolo cruciale nel benessere dell'individuo: sentirsi utili, rispettati, amati, consente di ritardare l'invecchiamento. Più in generale, per conservare la salute è importante restare attivi, ma senza stress. Ogni giorno, o quasi, occorre praticare un'attività fisica moderata, ma anche impegnare il cervello in attività intellettuali regolari, riuscendo nel contempo a concedersi un po' di tempo per sé e a rilassarsi in un ambiente sereno.

Gli abitanti di Okinawa sono molto calmi. Una calma tuttavia che a volte viene fraintesa dai turisti occidentali. Non bisogna fidarsi delle apparenze: la persona anziana alla quale vi rivolgete e che vi sembra un po' lenta, probabilmente ha conseguito l'ottavo dan di karate! Sull'isola, culla di questa arte marziale, in effetti ci sono 150 dojo ripartiti secondo i tre grandi stili principali: *shorin-ryu*, *goju-ryu* e *uechi-ryu* da cui derivano quasi tutti gli altri stili.

Oggi giorno, l'aspettativa di vita generale nel mondo aumenta. Nel 2020, più di un miliardo di persone supererà la soglia dei 60 anni, contro i 600 milioni del 2004. La domanda fondamentale che tutti dovremmo porci è sapere se vogliamo morire giovani, allettati e gravemente malati, o piuttosto centenari e in buona salute.

Dubitate che si possa godere di una vita lunga e felice senza stress e malattie? Vi capiamo, poiché non bisogna credere a tutto ciò che si sente e si legge. Ma è importante conservare una mente aperta; anche questo è uno dei principi basilari per condurre una vita felice, come vedremo più avanti. Evitiamo di essere «neofobi», di rifiutare le cose nuove per ignoranza o perché non abbiamo voglia di rimettere in discussione le nostre convinzioni.

La longevità, la salute, il benessere hanno sempre interessato l'essere umano, anche se certuni preferiscono ricercare piaceri più immediati ed effimeri. È ancor più vero oggi: non c'è una sola rivista femminile o maschile, o servizio televisivo che non abbia una rubrica sulla salute, sul benessere, o sulla dietetica. E non si contano più i centri di cura e i corsi di formazione che riguardano il benessere,

la salute, il coaching, la realizzazione del sé, la psicologia, il reiki, lo shiatsu, la medicina cinese, la naturopatia ecc.

La nostra salute ci interessa. Tale preoccupazione non è appannaggio di qualche «saggio un po' illuminato». Alcuni hanno semplicemente il coraggio, che ad altri manca, di assumersi realmente la responsabilità di se stessi. E non si può non riconoscere che le nostre abitudini svolgono un ruolo fondamentale nella nostra salute e nel modo in cui invecchiamo. Sarebbe quindi assurdo e irragionevole affidare la salute esclusivamente al medico, facendo per anni e anni tutto ciò che si vuole con il pretesto che spetta alla medicina riparare ai nostri errori. Un simile comportamento è semplicemente puerile. I piccoli e grandi disturbi che giungono con la vecchiaia sono dovuti, nella maggior parte dei casi, ai nostri errori. Occorre riconoscere questo fatto e assumersene la responsabilità invece di addossarla agli altri.

Okinawa detiene quindi tutti i record in fatto di longevità. Ma i record, quali che siano, sono fatti per essere battuti: sta a noi farlo.

L'età massima teorica di un essere umano è di 120 anni. Sarà possibile un giorno superarla applicando certi principi di igiene di vita? Ma abbiamo scoperto proprio tutto, compreso proprio tutto della nostra salute e della sua conservazione? I mammiferi vivono normalmente sei volte l'età necessaria alla loro maturazione. Di conseguenza, l'uomo, che raggiunge la maturità fisica a 20 anni, dovrebbe vivere 120 anni. È in questo modo che gli scienziati hanno stabilito l'età massima biologica dell'essere umano. Ma che senso ha arrivare a 80 anni completamente sfibrati per poi sopravvivere per gli altri quaranta costretti a letto? Qualcuno farà notare che gli animali selvatici (non addomesticati) che raggiungono un'età avanzata non trascorrono gli ultimi anni gravati dalle disabilità che affliggono molti esseri umani...

I segreti di Okinawa non hanno nulla di particolarmente misterioso: sono accessibili a tutti. Consistono in uno stile di vita, una igiene di vita che si può facilmente adattare al mondo occidentale... con un pizzico di volontà.

Alla televisione, sulle riviste, su Internet, ovunque non si fa che

parlare del famoso regime alimentare di Okinawa. È il regime alla moda. Una moda che forse passerà presto, lasciando il posto ad altre «ricette miracolose». Eppure Okinawa ha da offrirci molto di più che un semplice regime: la longevità e la buona salute dei suoi abitanti non dipendono solo dall'assunzione controllata di taluni alimenti per qualche settimana onde raggiungere il «peso ideale» per indossare il bikini.

I principi esposti in queste pagine noi li applichiamo ogni giorno, come i nostri figli. Riteniamo che per parlare con precisione di un argomento, nel bene o nel male, occorra conoscerlo perfettamente, averlo studiato e praticato.

Ciascuno deve fare lo sforzo necessario per approfittare il più a lungo possibile di una vita sana. Tutti i principi presentati in questo libro, che provengano dal Giappone, dalla Cina o da altrove, fanno parte della nostra vita, del nostro modo di essere. I paesi dell'Estremo Oriente sono dei veri e propri laboratori viventi dove si possono osservare tanto i benefici quanto i danni dell'alimentazione e dei ritmi di vita.

Ecco dunque alcuni segreti per vivere in buona salute e a lungo come in Giappone e sull'isola di Okinawa, e magari ancora più a lungo! Questo libro, infatti, non vuole semplicemente soddisfare la vostra curiosità. Il suo intento è di aiutarvi a mettere davvero in pratica questi segreti. Le pagine che seguono non contengono ricette di cucina e regole dietetiche da seguire per qualche settimana: vogliono essere lo strumento per aiutarvi a diventare gli sceneggiatori, i realizzatori, i produttori e i protagonisti della vostra salute e, di conseguenza, della vostra vita.

Indice

- 11 Il simbolo di Okinawa
- 13 Introduzione

- 23 Prima parte - I principi alimentari**
- 25 La cucina in Giappone: *nihon ryori* («cucina giapponese»)
- 33 I principi alimentari
- 43 Soia, riso e *noodles*
- 55 Il tè verde
- 65 I tesori del mare
- 77 Frutta e verdura
- 87 Olio e altre materie grasse
- 89 La carne
- 97 I latticini: i grandi assenti?
- 101 I probiotici e l'*hara* (centro vitale)
- 109 Alimentazione e invecchiamento
- 113 L'alimentazione di Okinawa e l'alimentazione cretese
- 117 Il principio di *hara hachi bu*: ovvero la restrizione alimentare

- 125 Seconda parte - I principi di vita**
- 127 Essere sempre attivi mentalmente ed emotivamente
- 139 Essere sempre attivi fisicamente
- 149 In sintesi