

CHRISTEL VAN SPENGLER

PIOPPI-DIEET... HYPE OF HOAX

Al jarenlang proberen wetenschappers te doorgronden hoe het toch kan dat er op bepaalde plekken in de wereld mensen heel gezond oud worden, vaak ouder dan 100 jaar. Men noemt deze locaties de Blauwe Zones en die hebben met elkaar gemeen dat de westerse leefstijl daar nog niet echt is doorgedrongen. De bewoners van deze gebieden hebben veelal een heel sterk gemeenschapsgevoel en vriendschappen worden gekoesterd. Als het gaat over voeding, eten ze uitsluitend onbewerkte producten en zijn ze heel matig met vlees. Daarnaast genieten ze bewust van hun maaltijd; ze nemen er de tijd voor met elkaar. Omdat ze uitsluitend eten wat ze nodig hebben, zullen ze zich ook nooit overeten. Matig intensieve beweging is hier een gewoonte; niet te veel en niet te weinig. Deze honderd-plussers (in sp ) kennen veel levensvreugde en weinig stress, ook al werken ze hard. Doordat ze bezig zijn met dingen die ze echt leuk vinden, is er altijd een reden waarvoor ze hun bed uit komen, ook ver na hun pensioen. Er wordt in de Blauwe Zones in alle opzichten van het leven genoten. Eén van die Blauwe Zones is Pioppi in Zuid-Italië. Een gehucht van slechts 300 inwoners en inmiddels wereldberoemd door het gelijknamige dieet, waarvan het boek in Nederland nu al weken bovenaan de bestsellers-lijst staat. Dit mede dankzij de tv-uitzending van *Dokters van Morgen*, waarin we uitgebreid kennis konden maken met de vrolijk dansende oudjes van Pioppi. De Pioppianen vormen het levende bewijs van de klassieke lijfspreuk mens sana in corpore sano (een gezonde geest in een

gezond lichaam). Inmiddels is wel vastgesteld dat de gezondheid van het lichaam recht evenredig is met de gezondheid van de geest. Het hebben van een actieve, flexibele geest die blijft bijleren is een essentiële factor om jong te blijven. Een jonge geest stimuleert immers een gezonde leefstijl die de veroudering zal vertragen.

Wat de auteur van *Het Pioppi Dieet*, de Engelse cardioloog Aseem Malhotra, met het boek voor ogen heeft, is een halt toeroepen aan de enorme toename van Westerse welvaartsziekten. Zijn advies is om zo min mogelijk enkelvoudige koolhydraten (snelle suikers) te eten en te zorgen dat je voldoende vezels binnenkrijgt door veel groenten te eten. Geen gebruik te maken van pakjes, zakjes en andere bewerkte voedingsmiddelen. Vooral niet spastisch te doen over vetten, want vetten heb je juist nodig, zegt hij. Daar staat tegenover dat je rood vlees beter kunt laten staan. En je raadt het al: zitten is het nieuwe roken, dus ga lekker bewegen en probeer stress zoveel mogelijk te vermijden. Tot zover dus niks nieuws onder de zon. Er zijn al vele boeken op de markt met min of meer dezelfde strekking. Wat maakt *Het Pioppi Dieet* dan zo razend populair? Misschien de subtitel 'Een leefstijlplan in 21 dagen'? Het doet wellicht vermoeden dat je na 21 dagen klaar bent en mensen willen nu eenmaal graag een snelle oplossing. Maar een gezonde leefstijl, een gezonde manier van leven, is voor de rest van je leven. En... onderschat de impact van een tv-programma niet! Ik wens je een gezond, gelukkig en zinvol 2019 toe! ◀



Christel van Spengler is voedingsdeskundige, kinder-eetcoach bij 'Lekker P h!!!' en eigenaar van Voedingsadviespraktijk Gooiland in Naarden. Met haar passie voor gezond en lekker eten en haar no nonsens mentaliteit bewijst ze dagelijks aan cliënten, familie en vrienden dat een gezonde leefstijl hartstikke leuk is. Wil jij ook ervaren hoe het is om vol energie door het leven te gaan? Aarzel dan niet vrijblijvend contact met haar op te nemen! Voor meer informatie zie www.voedingsadviespraktijk-gooiland.nl