

Dieta e estilo de vida em Okinawa: segredos da longevidade

Diet and lifestyle in Okinawa: secrets of longevity treatment

João Gabriel de Souza do Canto,¹ Luciano de Oliveira Siqueira¹

RESUMO

A ilha de Okinawa, no Japão, é um dos cinco locais com as maiores taxas de longevidade e saúde. Isso se deve a fatores como dieta hipocalórica, alimentos ricos em nutrientes e propriedades miméticas da restrição calórica, além de uma relação cultural única com a alimentação. O aspecto social das refeições também contribui para a saúde. Esta revisão integrativa explora esses fatores e os desafios futuros, considerando a crescente influência da cultura ocidental na ilha.

Palavras-chave: estilo de vida saudável; dieta; características culturais; longevidade.

ABSTRACT

The island of Okinawa, Japan, is one of the five places with the highest longevity and health rates. This is due to factors such as a low-calorie diet, nutrient-rich foods, and calorie restriction-mimicking properties, as well as a unique cultural relationship with food. The social aspect of meals also contributes to health. This integrative review explores these factors and future challenges, considering the increasing influence of Western culture on the island.

Keywords: healthy lifestyle; diet; cultural characteristics; longevity.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida em Okinawa é um dos mais saudáveis do mundo. A dieta inclui batata-doce, vegetais frescos, algas, peixes e carne de porco, combinados com baixa ingestão calórica, resultando em uma população com alta porcentagem de centenários.¹

Os okinawanos acreditam que alimentação e medicina estão interligadas, não havendo distinção entre comer, curar e prevenir doenças. O ato de comer também tem um forte papel social, promovendo o sentimento de comunidade e bem-estar.²

Okinawa faz parte das cinco Zonas Azuis,³ regiões com alta longevidade. Estudos⁴⁻⁶ mostram que, além de viverem mais, os okinawanos apresentam menor incidência de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, AVC e câncer.

Esta revisão integrativa explora o impacto da dieta e do estilo de vida de Okinawa na longevidade, analisando os componentes alimentares e seus efeitos na população global.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa sobre a dieta e o estilo de vida da população de Okinawa e seus efeitos na longevidade. Foram incluídos na revisão artigos publicados entre os anos de 1967 e 2021, em inglês, todos relacionados aos aspectos dietéticos, comunitários e sociais da alimentação tradicional okinawana e seus efeitos na longevidade.

Os artigos foram selecionados seguindo uma ordem: leitura do título, leitura do resumo e leitura do artigo na íntegra daqueles cujos resumos atendiam aos critérios de inclusão.

As buscas foram realizadas na base de dados PubMed/MEDLINE pelo autor (J.G.S.C), no mês de março de 2023, mediante os descritores selecionados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Okinawa”, “Diet”, “Longevity”, “Blue Zones” e “Aging Effects”.

¹ Universidade de Passo Fundo (UPF) – Passo Fundo (RS), Brasil.

Autor correspondente: Luciano de Oliveira Siqueira

UPF – BR 285, Km 292,7, Campus I, CEP.: 99052-900, Bairro São José – Passo Fundo (RS), Brasil.

E-mail: luciano@upf.br

Recebido em 09/01/2024 – Corrigido em 09/03/2025 – Aceito para publicação em 04/02/2026.



Tabela 1(LOS1). Estratégias de busca para as bases de dados selecionadas.

MEDLINE / PUBMED	“Okinawa” AND “Longevity”
	“Okinawa, Diet” AND “Longevity”
	“Blue Zones” AND
	“Longevity” AND “Aging effects”

Fonte: o autor (2023).

A seleção dos artigos foi realizada pelo autor independente (J.G.S.C). Os títulos foram transcritos para uma planilha e os artigos duplicados foram excluídos.

Procedeu-se à leitura minuciosa de títulos e resumos, de modo que foram para a seleção final aqueles que atenderam aos critérios de elegibilidade supracitados. Os artigos elegíveis foram selecionados para leitura do texto completo e nova avaliação quanto aos critérios de seleção.

A extração dos dados foi realizada pelo autor, compilando as informações, os mecanismos e os resultados de todos os artigos incluídos.

Após isso, o revisor (L.O.S) fez uma leitura minuciosa para descartar eventuais divergências.

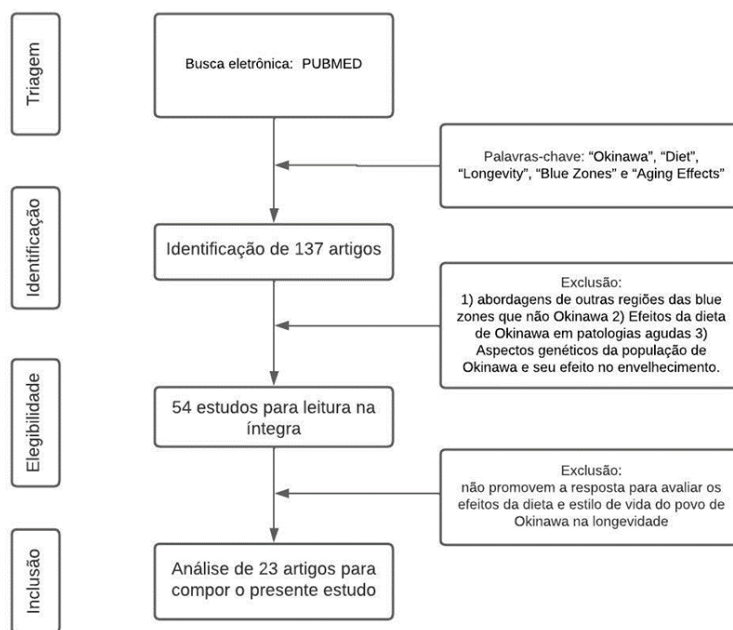
RESULTADOS

Com as estratégias de busca elaboradas e aplicadas no mês de março de 2023 na base de dados eletrônica escolhida, encontraram-se 137 artigos. Após análise dos títulos, seguindo os critérios de elegibilidade, 54 artigos foram selecionados para leitura do resumo e do texto completo.

Os principais motivos da exclusão foram artigos com: 1) abordagens de outras regiões das Blue Zones que não Okinawa; 2) efeitos da dieta de Okinawa em patologias agudas; 3) aspectos genéticos da população de Okinawa e seus efeitos no envelhecimento. Esses artigos não respondiam ao objetivo da revisão, que é avaliar os efeitos da dieta e do estilo de vida do povo de Okinawa na longevidade.

Por fim, após leitura completa e minuciosa pelos autores, 23 artigos atenderam aos critérios de elegibilidade para inclusão nesta revisão, sendo sumarizados na Figura 1.

Figura 1



DISCUSSÃO

Principais diferenciais que influenciam na longevidade em Okinawa

O povo de Okinawa tem sido estudado por muitos anos devido à sua longevidade, que se deve a diversos fatores, como a restrição calórica associada ao consumo de alimentos ricos em nutrientes.¹ Esses fatores promovem padrões alimentares saudáveis que influenciam diretamente a expectativa de vida.

Um estudo realizado pelo Ministério da Saúde do Japão⁷ mostra que a expectativa de vida adicional para mulheres okinawanas após os 65 anos é de 24,86 anos, em comparação com os 23,42 anos das mulheres do restante do Japão, que já possui uma das maiores expectativas de vida do mundo. Para os homens okinawanos, esses números variam de 19,16 anos em Okinawa, para 18,33 anos no restante do país.

Além disso, a dieta de Okinawa contém miméticos da restrição calórica,⁸ que proporcionam grandes benefícios à saúde, reduzindo o estresse oxidativo e os processos inflamatórios, resultando em um envelhecimento saudável.

Willcox *et al.*⁹ demonstraram semelhanças entre a dieta de Okinawa e as dietas mediterrânea e *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), ambas comprovadamente benéficas para a saúde e a longevidade. Essas dietas estão associadas a menores índices de doenças relacionadas à velhice, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. As semelhanças são evidentes na presença de vegetais frescos, baixo consumo de proteína animal e de gorduras saturadas.

A dieta de Okinawa também inclui frutas, grãos e uma grande variedade de frutos do mar, como peixes, algas e moluscos, que são ricos em ômega-3 e outros nutrientes.

Além das propriedades alimentares, aspectos culturais e sociais também influenciam a longevidade dos okinawanos. O ato de se alimentar é considerado sagrado, e os alimentos são compartilhados entre familiares e amigos, sendo consumidos lentamente e com atenção.² Essa prática reduz os níveis de estresse e promove bons hábitos digestivos.

No geral, a combinação da restrição calórica com uma alimentação altamente nutritiva, aliada a fatores sociais e comunitários, torna o estilo de vida em Okinawa favorável a melhores índices de saúde e longevidade. O estudo dessa população pode ser útil para entender como promover vidas mais longas e saudáveis na população em geral.

O papel do déficit calórico

Um dos principais aspectos da dieta do povo de Okinawa é a quantidade de calorias consumidas diariamente. Muitos estudos¹⁰⁻¹² indicam que a população idosa de Okinawa apresenta o fenótipo característico da restrição calórica, exibindo níveis mais baixos de insulina, redução da temperatura corporal e atraso na queda dos níveis de sulfato de desidroepiandrosterona (DHEA-S). Esses fatores resultam em uma melhora significativa na saúde e na longevidade, tornando o déficit calórico um aspecto fundamental no processo de envelhecimento saudável. Hokama *et al.*¹⁰ relataram que crianças okinawanas consumiam cerca de 62% menos calorias que outras crianças japonesas.

Estudos^{6,12-14} mostram que dietas hipocalóricas reduzem o risco de aterosclerose, uma das principais causas de mortalidade nas sociedades ocidentais.

A restrição calórica (RC) também parece manter e melhorar a função diastólica em idosos, que, em geral, apresentam piora dessa função com o envelhecimento.⁵ Kagawa *et al.*⁴ relataram que os okinawanos consumiam cerca de 83% das calorias ingeridas por outros japoneses.

Dados antropométricos e de morbidade mostraram que idosos okinawanos apresentavam características associadas à restrição calórica, resultando em taxas de 30% a 40% menores de mortalidade por doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e câncer em comparação com o restante do Japão. Esses achados sugerem que o déficit calórico atua como um fator protetor contra doenças relacionadas ao envelhecimento.

Propriedades dos alimentos na dieta okinawana

Os ingredientes da culinária okinawana possuem diversas propriedades que contribuem para a longevidade da população. Alguns desses alimentos incluem batata-doce, melão amargo, cúrcuma, gengibre, artemísia, pimentas e frutos do mar ricos em carotenoides.¹⁵ Além de serem naturalmente nutritivos, quando cultivados nas condições climáticas e geográficas de Okinawa, tornam-se ainda mais ricos e únicos.

Willcox *et al.*¹⁶ relataram que, devido à localização e ao clima de Okinawa, as plantas da ilha sintetizam compostos que mimetizam a restrição calórica, como carotenoides, flavonoides e outros fitoquímicos. Esses compostos são essenciais para neutralizar radicais livres formados em resposta ao estresse ambiental. Como resultado, os alimentos cultivados em Okinawa possuem maior capacidade antioxidante quando comparados aos alimentos de outras regiões.

A batata-doce é um dos principais alimentos da dieta okinawana e é consumida integralmente, incluindo casca, polpa e folhas.² Rica em fibras, minerais e vitaminas, algumas variedades contêm altos níveis de polifenóis e antocianinas. Comparada ao arroz branco, amplamente consumido em outras partes da Ásia, a batata-doce apresenta menor teor calórico e maior concentração de macronutrientes, como proteínas e carboidratos, além de oferecer mais fibras, cálcio, potássio e vitaminas B1, B2 e C.¹⁷⁻¹⁸

Além da batata-doce, a dieta okinawana inclui diversos tipos de algas, como o kombu, uma alga rica em fibras e ácidos graxos essenciais, que favorecem a digestão, reduzem a inflamação, controlam o colesterol e protegem contra o estresse oxidativo e o dano celular causado por radicais livres.² Os benefícios da restrição calórica e dos micronutrientes presentes nos alimentos de Okinawa explicam, em grande parte, a longevidade da população.

Relacionamento com a dieta e o alimento

Os okinawanos possuem uma relação única com a comida, profundamente ligada à cultura, à história e à geografia da ilha subtropical. Sho *et al.*¹⁹ relataram que, na China antiga, o médico mais valorizado era aquele que tratava da alimentação do povo, e essa influência se mantém em Okinawa, onde a crença tradicional de que “a comida faz o homem” ainda é difundida. Entrevistas conduzidas por Sho *et al.*¹⁹ mostram que os centenários de Okinawa continuam preparando suas próprias refeições, enfatizando a importância do “nuchi gusui”, ou “alimento como remédio”.



Aspectos sociais do estilo de vida okinawano

Além da relação dos okinawanos com a comida, a interação social ao compartilhar alimentos é vital para a longevidade em Okinawa. Os festivais anuais unem as pessoas para partilhar comida, honrar ancestrais e expressar gratidão aos espíritos antigos.

A Tabela 2 destaca a celebração de festivais ao longo do ano, predominantemente centrados no consumo de pratos típicos de Okinawa, como carne de porco e peixe, proteínas que não são tão facilmente disponíveis.

Tabela 2 Principais festivais okinawanos.

Table 2. Main Okinawan festivals

Date	Name of Festival
Festivals for ancestral spirits	
1~2 January	New Year
7 January	Feast of Seven Herbs of Health
16 January	New Year of the Dead
20 January	Old New Year
February	Old Spring Equinox
March	Seimeisai
5 May	Boy's Day
7 July	Star Festival
13~15 July	Festival of the Dead (Obon)
August	Old Autumn Equinox
9 September	Chrysanthemum Wine
30 December	End of the Year
Agricultural festivals	
3 January	First Day of Work
15 February	Wheat Ear Festival
15 March	Wheat Harvest Festival
15 April	Levee Making
15 May	Rice Ear Festival
15 June	Rice Harvest Festival
25 June	Kashichi Orime
9 August	Kashichi Orime
15 August	Moon Festival
November	Sweet Potato Festival
Festivals for Warding Off Evil Spirits	
February	Shima Kusarashi
3 March	Girl's Day
10 August	Shiba Sashi
11 August	Yoka-bi
8 December	Oni Mochi
Festivals of Foreign Gods	
4 January	Visit of Kitchen God
4 May	Haryu-sen
July	Sea God
24 December	Ogantoki

Adaptado de Shio *et al.*¹⁹

Esses festivais têm grande influência na saúde e na longevidade dos okinawanos, que fazem todos os pratos tradicionais seguindo a antiga crença de que “o alimento faz o homem”. Assim, há o foco não só em nutrir, mas também em prover propriedades medicinais para a população, promovendo hábitos saudáveis.¹⁶ A crença de que o alimento também é medicina, bem como o uso de ervas e alimentos tradicionais, ainda está muito presente na cultura de Okinawa.

Além dos aspectos sociais relacionados a festivais nacionais e regionais do estilo de vida okinawano, outra característica importante desse povo são os fortes laços familiares e comunitários, que desempenham um importante papel na sua saúde geral.

Estudos conduzidos por Zhang *et al.*²⁰ e Snyder-Mackler *et al.*²¹ mostram que o isolamento social pode afetar negativamente a saúde dos idosos de diversas maneiras, e que idosos sem contato ou laços familiares são mais propensos a desenvolver deficiências cognitivas, dificuldades em atividades diárias e maiores taxas de mortalidade.

Desafios futuros

O estilo de vida tradicional de Okinawa é conhecido por proporcionar uma das maiores taxas de longevidade do mundo, garantindo à população uma vida longa e saudável. No entanto, estudos recentes indicam que esse estilo de vida está se tornando cada vez mais raro entre as gerações mais jovens.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.

De acordo com Rosenbaum *et al.*¹ e o Ministério da Saúde do Japão,⁷ uma das principais razões para essa mudança é a crescente influência ocidental na dieta das novas gerações, resultando no aumento do IMC, no aumento do consumo calórico e na redução do gasto energético. Isso tem levado a uma deterioração significativa da qualidade alimentar dos okinawanos em comparação com a dos japoneses.

Essa mudança ocorre, em grande parte, devido à introdução de opções alimentares menos saudáveis, que contribuem para o declínio da dieta tradicional da ilha. Como consequência, há um aumento na incidência de doenças cardiovasculares, um fenômeno frequentemente observado em populações que adotam o estilo de vida ocidental.²²

Embora a dieta tradicional de Okinawa ofereça inúmeros benefícios, ela enfrenta desafios no mundo moderno, especialmente com a disseminação de alimentos industrializados e a redução das taxas de atividade física.

Dados demográficos e nutricionais recentes²³ sugerem que a longevidade característica dessa população já pode ser um fenômeno do passado, destacando a necessidade de medidas para preservar o estilo de vida tradicional da ilha.

CONCLUSÃO

O antigo estilo de vida adotado pelo povo da ilha de Okinawa está diretamente ligado à sua característica longevidade e à saúde na velhice. Isso se deve a diversos fatores, alguns deles relacionados à sua dieta, como um menor consumo calórico diário, a qualidade e os valores nutricionais dos alimentos e as propriedades que mimetizam o déficit calórico. Mas também está ligado a fatores culturais e comportamentais, como a forma como o povo se relaciona com o alimento e também entre si, incluindo seus fortes laços afetivos no círculo familiar e comunitário, bem como a forma como o alimento é percebido e sua importante relação com benefícios medicinais e com a cura.

A combinação desses fatores coloca os okinawanos como um dos cinco povos que compõem as “Blue Zones”, com as maiores taxas de longevidade e saúde, e os achados destacados nesta revisão integrativa explicam por que essa população tem uma das maiores longevidades do mundo.

REFERÊNCIAS

1. Rosenbaum MW, Willcox BJ, Willcox DC, Suzuki M. Okinawa: a naturally calorie restricted population. In: Everitt AV, editor. Calorie restriction, aging and longevity. New York: Springer Science; 2010. p. 43–53.
2. Sho H. History and characteristics of Okinawan longevity food. Asia Pac J Clin Nutr. 2001;10(2):159-64. doi: 10.1111/j.1440-6047.2001.00235.x.
3. Buettner D, Skemp S. Blue zones: lessons from the world's longest lived. Am J Lifestyle Med. 2016;10(5):318-21. doi: 10.1177/1559827616637066.
4. Kagawa Y. Impact of westernization on the nutrition of Japanese: changes in physique, cancer, longevity and centenarians. Prev Med 1978;7:205-17. doi: 10.1016/0091-7435(78)90246-3.
5. Meyer TE, Kovács SJ, Ehsani AA, Klein S, Holloszy JO, Fontana L. Long-term caloric restriction ameliorates the decline in diastolic function in humans. J Am Coll Cardiol. 2006 Jan 17;47(2):398-402. doi: 10.1016/j.jacc.2005.08.069.
6. Fontana L, Meyer TE, Klein S, Holloszy JO. Long-term calorie restriction is highly effective in reducing the risk for atherosclerosis in humans. Proc Natl Acad Sci U S A. 2004 Apr 27;101(17):6659-63. doi: 10.1073/pnas.0308291101.
7. Japanese Ministry of Health. Abridged life tables [Internet]. Disponível em: http://www.Mhlw.Go.Jp/toukei/sai-kin/hw/life/tdf_k05/dl/data.Pdf. 2010
8. Davinelli S, Willcox DC, Scapagnini G. Extending healthy ageing: nutrient sensitive pathway and centenarian population. Immun Ageing. 2012;9:9. doi: 10.1186/1742-4933-9-9.
9. Willcox DC, Willcox BJ, Todoriki H, Suzuki M. The Okinawan diet: health implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in glycemic load. J Am Coll Nutr. 2009;28 Suppl:500S-516S. doi: 10.1080/07315724.2009.10718117.
10. Hokama T, Arakaki H, Sho H, Inafuku M. Nutritional survey of school children in Okinawa. Sci B Coll Agr Univ Ryukyus. 1967;14:1–15.
11. Chan YC, Suzuki M, Yamamoto S. Dietary, anthropometric, hematological and biochemical assessment of the nutritional status of centenarians and elderly people in Okinawa, Japan. J Am Coll Nutr. 1997;16(3):229-35. doi: 10.1080/07315724.1997.10718679.
12. Roth GS, Lane MA, Ingram DK, Mattison JA, Elahi D, Tobin JD, et al. Biomarkers of caloric restriction may predict longevity in humans. Science. 2002;297(5582):811. doi: 10.1126/science.1071851.
13. Mano R, Ishida A, Ohya Y, Todoriki H, Takishita S. Dietary intervention with Okinawan vegetables increased circulating endothelial progenitor cells in healthy young women. Atherosclerosis. 2009;204(2):544-8. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2008.09.035.
14. Tuekpe MK, Todoriki H, Sasaki S, Zheng KC, Ariizumi M. Potassium excretion in healthy Japanese women was increased by a dietary intervention utilizing home-parcel delivery of Okinawan vegetables. Hypertens Res. 2006;29(6):389-96. doi: 10.1291/hypres.29.389.
15. Willcox DC, Willcox BJ, Todoriki H, Suzuki M. The Okinawan diet: health implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in glycemic load. J Am Coll Nutr. 2009;28 Suppl:500S-16S. doi: 10.1080/07315724.2009.10718117.
16. Willcox BJ, Willcox DC. Caloric restriction, caloric restriction mimetics, and healthy aging in Okinawa: controversies and clinical implications. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2014;17(1):51-8. doi: 10.1097/MCO.0000000000000019.
17. Mercken EM, Carboneau BA, Krzysik-Walker SM, de Cabo R. Of mice and men: the benefits of caloric restriction, exercise, and mimetics. Ageing Res Rev. 2012 Jul;11(3):390-8. doi: 10.1016/j.arr.2011.11.005.
18. Davinelli S, Willcox DC, Scapagnini G. Extending healthy ageing: nutrient sensitive pathway and centenarian population. Immun Ageing. 2012;9:9. doi: 10.1186/1742-4933-9-9.
19. Sho H, editor. An interview on Okinawan diet. Naha: Nosangyoson Cultural Association, 1988. (Complete Japanese food standard, Volume 47).
20. Zhang Y, Hu W, Feng Z. Social isolation and health outcomes among older people in China. BMC Geriatr. 2021;21(1):721. doi: 10.1186/s12877-021-02681-1.
21. Snyder-Mackler N, Burger JR, Gaydos L, Belsky DW, Noppert GA, Campos FA, et al. Social determinants of health and survival in humans and other animals. Science. 2020;368(6493):eaax9553. doi: 10.1126/science.aax9553.
22. Marmot MG, Syme SL. Acculturation and coronary heart disease in Japanese-Americans. Am J Epidemiol. 1976;104(3):225-47. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a112296.



23. Gavrilova NS, Gavrilov LA. Comments on dietary restriction, Okinawa diet and longevity. *Gerontology*. 2012;58(3):221-3; discussion 224-6. doi: 10.1159/000329894.

Como citar este artigo:

Canto JGS, Siqueira LO. Dieta e estilo de vida em Okinawa: segredos da longevidade. *Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba*. 2026;28:e65141. doi: 10.23925/1984-4840.2026v28a4.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.