

Ny resa till Okinawa kombinerar upplevelser med deltagande i forskningsstudie om hälsosamt liv

Go Active Travel uppgraderar nu sin populära resa till en av världens så kallade "blå zoner" Okinawa, med ett forskningsinslag. Okinawa är känt för att ovanligt många invånare uppnår en hög ålder med bibehållen hälsa och vitalitet. Deltagarna får under en vecka fördjupa sig i Okinawas livsfilosofi genom dagliga inslag av yoga kombinerat med föreläsningar om hälsa, livsstil, tarmflora, blodsocker och de vetenskapliga principerna bakom ett långt liv.

Förutom inspiration kring livsstilen och kosten på plats medföljer också ett forskarteam med Lundaprofessorn Olle Melander i spetsen, som tillsammans med forskare från University of Tokyo, kommer att mäta hur deltagarna påverkas av en veckas traditionell Okinawa-kost genom mätning av kroppens metaboliter – biomarkörer som visat sig ha en påverkan på långsiktig hälsa. Projektet går under namnet "The Ikigai Study".

- Intresset kring våra temaresor med fokus på hälsa ökar för varje år, och det här känns som en väldigt spännande utveckling av konceptet med fokus på Japan. Jag skulle säga att vi helt enkelt tar hela longevity-trenden till en helt ny nivå med de här resorna, säger Charlotte Fredriksson på Go Active Travel.

Okinawa är en av världens fem så kallade "blå zoner" – regioner där människor lever ovanligt länge med bibehållen hälsa, vitalitet och livsglädje. Den lokala livsstilen, präglad av naturlig rörelse, starka sociala band och en näringsrik kost, har länge fascinerat forskare världen över.

- Det blir oerhört intressant att titta på vilken påverkan en delvis annan kost har på hälsan. Vi har i tidigare studier kring medelhavskosten sett att en varierad kost, baserad på lokala råvaror med mycket vegetabilier har gynnsamma effekter på hjärt- och kärthälsa. Nu ska vi se om vi får liknande resultat med en japansk diet och därigenom se vilka gemensamma nämnare som finns, kommenterar Olle Melander, överläkare vid Skånes universitetssjukhus och professor i internmedicin.

Go Active Travel har tidigare genomfört två forskningsresor - The Cilento Study - tillsammans med bland andra Olle Melander där fokus varit på medelhavskosten från Italien. Resultatet var tydligt; alla deltagare, på båda resorna, fick ett förbättrat skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar samt Diabetes typ 2 efter bara tre och sex dagar med traditionell medelhavskosten.

- Efter två resor där vi fått fram tydliga evidens på hur kostsammansättning, tillagning och råvarors härkomst påverkar hälsan, ser vi oerhört mycket fram emot att få göra en tredje resa tillsammans till en plats som också erbjuder en oerhört rik kultur och natur, säger Charlotte Fredriksson.

Resan till Okinawa leds av hälsocoachen, yogaläraren och författaren Charlotte Fredriksson tillsammans med vetenskapsjournalisten och författare Henrik Ennart, en av Sveriges främsta experter på blå zoner. Med på resan finns även den erfarna Japanbaserade färdledaren Legolas Svärdsäter, som guidar deltagarna genom Okinawas kultur och miljö med djup lokal förankring.

För mer information kontakta:

Charlotte Fredriksson
Verksamhetsansvarig tränings-, yoga- och wellnessresor
charlotte.fredriksson@goactivetravel.se

[Läs mer om resan och forskningsprojektet här](#)

Om Go Active Travel

Go Active Travel skapar vandrings-, cykel-, yoga- och träningsresor med kvalitet, omsorg och nyfikenhet. Varje resa görs i liten grupp och innehåller det bästa trakten har att erbjuda i form av kultur, matupplevelser och boende.

Om Unlimited Travel Group

Unlimited Travel Group ska vara den mest attraktiva ägaren av nischade rese- och eventbolag i Norden. Vi erbjuder en miljö där entreprenörsanda, samverkan, resursdelning och kompetensutveckling driver affärer framåt och hjälper våra dotterbolag att nå sin fulla potential. Verksamheten startades i december 2002 och är idag en koncern bestående av moderbolaget Unlimited Travel Group samt de fjorton dotterbolagen Creative Meetings, Företagsresor i Umeå, Go Active Travel, JB Travel, NEX Travel, PolarQuest, Ski Unlimited, Specialresor, Surfakademin, Sydamerikaexperten, Travel Beyond, Världens Resor, Västindienspecialisten och Waterproof Expeditions.

[Läs mer om Unlimited Travel Group här <<](#)

Unlimited Travel Groups Certified Adviser är FNCA Sweden AB.

Bifogade bilder

[Henrik Ennart & Charlotte Fredriksson](#)

[Olle Melander](#)

[Okinawa](#)

[Medelhavskost](#)

Pressmeddelande
09 juni 2026 08:00:00 CEST



Bifogade filer

[Ny resa till Okinawa kombinerar upplevelser med deltagande i forskningsstudie om hälsosamt liv](#)