

CZU: 338.23:316.346.32-053.2(4+478)

UDC: 338.23:316.346.32-053.2(4+478)

**ECONOMIA SIMPLITĂȚII
ȘI BUNĂSTAREA COPILULUI
ÎN CONTEXTUL ZONELOR
ALBASTRE: IMPLICAȚII PENTRU
POLITICILE SOCIALE**

Drd., cercet. șt. Mihail CIOBANU,
Institutul Național de Cercetări Economice al ASEM
ciobanu.mihail@ase.md
ORCID: 0000-0003-1193-6018
DOI: <https://doi.org/10.53486/econ.2026.136.48>

**THE ECONOMICS OF SIMPLICITY
AND CHILD WELL-BEING IN THE
CONTEXT OF BLUE ZONES:
IMPLICATIONS FOR SOCIAL
POLICIES**

PhD Cand., Scient. Researcher Mihail CIOBANU,
National Institute for Economic Research, ASEM
ciobanu.mihail@ase.md
ORCID: 0000-0003-1193-6018
DOI: <https://doi.org/10.53486/econ.2026.136.48>

Rezumat

Zonele Albastre (Blue Zones) sunt comunități cu longevitate excepțională din Okinawa (Japonia), Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) și Loma Linda (SUA) și constituie experimente naturale ale economiei simplității. Articolul examinează modul în care principiile structurale ale acestor comunități, precum simplitatea materială, coeziunea socială, scopul integrat, mișcarea naturală, alimentația neprocesată produc rezultate superioare de bunăstare la copii, independent de nivelul de venituri. Analiza comparativă a indicatorilor selectați din Zonele Albastre, raportată la media Uniunii Europene (UE-27) și Republica Moldova, relevă un deficit specific al economiilor în tranziție: nu de resurse materiale, ci de arhitectură comunitară și simplitate structurată. Lucrarea propune opt intervenții de politică publică derivate sistematic din principiile Zonelor Albastre, aplicabile în contextul reformelor sociale din Republica Moldova în procesul de aderare la UE.

Cuvinte-cheie: simplitate, Zone Albastre, bunăstare, copil, politici sociale.

Clasificare JEL: I31, I38, Z13, H53.

Introducere

Paradigma dominantă a politicilor sociale asociază bunăstarea copilului cu nivelul investiției materiale: transferuri sociale, infrastructură educațională, cheltuieli pentru sănătate. Această viziune, deși necesară, este insuficientă, deoarece cercetările privind Zonele Albastre demonstrează că unele dintre cele mai ridicate niveluri de bunăstare infantilă apar în comunități cu venituri modeste, dar cu arhitectură socială simplă și coerentă [1]. Zonele Albastre, identificate de D. Buettner drept regiuni geografice cu concentrație excepțională de centenari sănătoși, au evoluat conceptual spre înțelegerea lor ca ecosisteme ale simplității structurate: medii în care complexitatea decizională este redusă, relațiile sociale sunt dense și autentice, iar scopul este integrat în viața cotidiană [1, 2]. Decalajul în literatura de specialitate este dublu:

Abstract

Blue Zones are communities characterised by exceptional longevity, located in Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Greece), and Loma Linda (USA). These regions can be regarded as natural experiments in the economics of simplicity. This article examines how the structural principles of these communities, including material simplicity, social cohesion, a strong sense of purpose, natural movement, and unprocessed nutrition produce superior well-being outcomes in children, irrespective of income level. A comparative analysis of selected indicators from Blue Zones, the European Union (EU-27) average and the Republic of Moldova reveals a specific deficit characteristic of transition economies: not of material resources, but of community architecture and structured simplicity. Based on the principles observed in Blue Zone, the paper proposes eight public policy interventions that could be adapted to support social reforms in the Republic of Moldova throughout its European Union accession process.

Keywords: simplicity, Blue Zones, well-being, child, social policies.

JEL Classification: I31, I38, Z13, H53.

Introduction

The dominant paradigm of social policies associate child well-being to the level of material investment, including social transfers, educational infrastructure, healthcare expenditure. While this perspective, is undoubtedly important, it remains insufficient, because research on Blue Zones demonstrates that some of the highest levels of child well-being emerge in communities characterised by modest incomes but supported by simple and coherent social architecture [1]. Blue Zones, identified by D. Buettner as geographical regions with an exceptional concentration of healthy centenarians, have evolved conceptually toward their understanding as ecosystems of structured simplicity: environments in which decisional complexity is reduced, social relationships are dense and authentic, and purpose is integrated into everyday

(1) analiza Zonelor Albastre s-a concentrat asupra longevității adulților, neglijând sistematic efectele asupra bunăstării copiilor; (2) lecțiile pentru politicile sociale ale economiilor în tranziție, precum Republica Moldova, rămân neexplorate, deși aceste economii combină exact deficitele identificate în regiunile care nu sunt Zone Albastre – fragmentare comunitară, haos ambienatal, nesiguranță materială – cu potențialul de reformă instituțională susținut de procesul de integrare europeană. Lucrarea abordează ambele decalaje printr-o analiză comparativă a indicatorilor de bunăstare a copilului și o traducere sistematică a principiilor Zonelor Albastre în recomandări de politici aplicabile Republicii Moldova.

Metode aplicate

Lucrarea adoptă o strategie de cercetare comparativă calitativ-cantitativă, structurată în trei etape: (1) sinteza cercetărilor privind Zonele Albastre și bunăstarea copilului; (2) analiza comparativă a indicatorilor selectați; (3) traducerea normativă a principiilor identificate în recomandări de politici publice. Cele cinci Zone Albastre consacrate în literatura de specialitate – Okinawa (Japonia), Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) și Loma Linda (SUA) – sunt tratate ca un grup compozit, acolo unde este posibil, deoarece literatura existentă furnizează rareori date dezagregate sistematic pe comunități pentru indicatorii de bunăstare a copilului. Republica Moldova este selectată drept caz de economie în tranziție aflată în proces de aderare la Uniunea Europeană (UE), cu un profil specific caracterizat prin deficite structurale și active comunitare insuficient valorificate. Media UE-27 servește drept referință normativă, reprezentând ținta instituțională explicită a reformelor sociale promovate de Republica Moldova.

Rezultate și discuții

D. Buettner a identificat nouă caracteristici comune ale Zonelor Albastre, denumite Power 9 [1]. Opt dintre cele nouă principii sunt direct relevante pentru bunăstarea copilului (cu excepția: consumului moderat de vin). **Tabelul 1** prezintă reinterpretarea socio-economică a fiecărui principiu și mecanismul său de acțiune asupra copilului. O observație importantă este că toate cele opt principii operează prin același mecanism fundamental – reducerea complexității decizionale și a haosului ambienatal – eliberând astfel capacitatea cognitivă și relațională necesară dezvoltării [3, 4]. Aceasta constituie mecanismul economic central al conexiunii dintre Zonele Albastre și bunăstarea copilului: nu bogăția materială, ci arhitectura simplă a mediului de viață produce nivelurile superioare de bunăstare observate. Datele privind bunăstarea copilului în Zonele Albastre sunt mai puțin sistematice decât cele privind longevitatea adulților, dar studiile existente relevă un profil consistent. În Okinawa, ratele obezității infantile erau printre cele mai scăzute din Japonia (până la adoptarea dietei

life [1, 2]. The gap in the specialised literature is twofold: (1) the analysis of Blue Zones has primarily focused on adult longevity, while systematically neglecting well-being effects on children; (2) the lessons for social policies in transition economies, such as the Republic of Moldova, remain unexplored, even though these economies combine precisely the deficits identified in non-Blue Zone regions, community fragmentation, environmental chaos, material insecurity, with the potential for institutional reform supported by the European integration process. This paper addresses both gaps through a comparative analysis of child well-being indicators and by systematically translating the principles observed in Blue Zone into policy recommendations applicable to the Republic of Moldova.

Applied Methods

The study adopts a mixed qualitative-quantitative comparative research strategy, structured in three stages: (1) a synthesis of the literature on Blue Zones and child well-being; (2) a comparative analysis of selected indicators; (3) the normative translation of identified principles into public policy recommendations. The five Blue Zones established in the specialised literature – Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Greece), and Loma Linda (USA) – are treated, where appropriate, as a composite analytical group. This approach is justified by the fact that existing studies rarely provides systematically disaggregated data for individual communities with respect to child well-being indicators. The Republic of Moldova is selected as a case study of a transition economy undergoing the European Union (EU) accession process, characterised by structural deficits alongside underutilised community assets. The EU-27 average serves as the normative benchmark, representing the explicit institutional standards and policy objectives that guide the social currently pursued by the Republic of Moldova.

Results and Discussions

D. Buettner identified nine common characteristics of Blue Zones, referred to as the Power 9 principles [1]. Eight of these nine principles are directly relevant to child well-being (with the exception of moderate wine consumption). **Table 1** principle and its mechanism of influence on the child well-being. An important observation is that all eight principles operate through the same fundamental mechanism: the reduction of decisional complexity and environmental disorder, thereby freeing cognitive and relational capacity necessary for child development [3, 4]. This constitutes the central economic mechanism of the connection between Blue Zones and child well-being: not material wealth, but the simple architecture of the living environment produces the superior well-being levels observed. Data on child well-being in Blue Zones are less systematic than those relating to adult longevity; existing studies reveal a consistent profile. In Okinawa, childhood obesity rates were

occidentale), iar structura moai – grupuri sociale de sprijin reciproc formate încă din copilărie – este asociată cu niveluri ridicate de reziliență și capital social la vârsta adultă [1].

among the lowest in Japan (prior to the adoption of a Western diet), and the moai structure, social support groups formed from an early age, has been associated with high levels of resilience and social capital in later life [1].

Tabelul 1/ Table 1

**Principiile Power 9 ale Zonelor Albastre – reinterpretație socioeconomică pentru bunăstarea copilului/
Power 9 principles of Blue Zones – socioeconomic reinterpretation for child wellbeing**

Principiu/ Principle	Mecanism/ Mechanism	Efect asupra copilului/ Child effect	Indicator măsurabil/ Measurable indicator
Mișcare naturală/ Natural movement	Mersul pe jos, grădinarit, munca manuală integrată în rutină/ Walking, gardening, and manual work integrated into daily routines	Dezvoltare motorie, reducerea stresului (cortizolului), somn de calitate/ Motor development, stress reduction (lower cortisol), improved sleep quality	Minute de activitate fizică/zi; rata de obezitate infantilă/ Minutes of physical activity per day; childhood obesity rate
Scop/ Purpose (Ikigai)	Rolul activ în comunitate de la vârste fragede; responsabilități reale/ Active role in the community from an early age; real responsibilities	Motivație intrinsecă, auto-eficacitate, reziliență academică/ Intrinsic motivation, self-efficacy, academic resilience	Rata angajamentului școlar; absenteism/ School engagement rate; absenteeism
Ritm de viață mai lent/ Slower pace of life	Ritualuri zilnice de odihnă, perioade scurte de somn, Sabat; absența urgenței permanente/ Daily rest rituals, short naps, Sabbath practices; absence of constant urgency	Reglarea cortizolului; funcție executivă superioară/ Cortisol regulation; improved executive functioning	Calitatea somnului; scoruri la autoreglare/ Sleep quality; self-regulation scores
Regula 80% / Rule of 80% (Hara Hachi Bu)	Porții moderate; mese încete în familie; absența snacking-ului/ Moderate portions; slow family meals; absence of snacking	Greutate sănătoasă; cogniție optimă; relație sănătoasă cu hrana/ Healthy weight; optimal cognition; healthy relationship with food	Indicele Masei Corporeale infantil; diversitate dietetică/ Childhood Body Mass Index (BMI); dietary diversity
Alimentație vegetală/ Plant-based diet	Legume, fructe, cereale integrale ca bază dietetică/ Vegetables, fruits, and whole grains as dietary staples	Dezvoltare cognitivă; reducerea inflamației; sănătate intestinală/ Cognitive development; reduced inflammation; gut health	Scorul diversității dietetice; consum de fructe, legume/ Dietary diversity score; fruit and vegetable consumption
Apartenență/ Belonging	Comunitate de credință sau spirituală cu ritualuri comune/ Faith-based or spiritual community with shared rituals	Atașament sigur; sentiment de sens și protecție/ Secure attachment; sense of meaning and protection	Capital social comunitar; participare la ritualuri/ Community social capital; participation in rituals
Familie pe primul loc/ Family first	Prioritatea familiei vs. carieră; prezența fizică a părinților/ Family prioritized over career; physical presence of parents	Atașament securizant; stabilitate emoțională/ Secure attachment; emotional stability	Coeziune familială; timp părinte-copil/zi/ Family cohesion; parent-child time per day
Tribul potrivit/ Right tribe	Rețele sociale care modelează comportamente sănătoase/ Social networks that model healthy behaviours	Modelare pozitivă de la egal la egal; capital relațional/ Positive peer modeling; relational capital	Calitatea relațiilor sociale; modele de comportament/ Quality of social relationships; behavioral role models

Sursa: elaborat de autor în baza [1]/ **Source:** elaborated by author based on [1]

În Sardinia (provincia Ogliastra, Italia), structura multigenerațională a gospodăriei este asociată cu niveluri ridicate de capital social comunitar și relații intergeneraționale dense, deși aceasta nu se traduce automat în rezultate educaționale formale, după cum o demonstrează ratele persistent ridicate ale abandonului școlar din regiune [1]. Comunitatea adventistă din Loma Linda se remarcă prin rate excepțional de scăzute ale bolilor cronice la copii, atribuite simplității dietei și absenței expunerii intensive la cultura consumului și publicitatea comercială [1]. Mecanismul comun identificat în toate Zonele Albastre nu este absența stresului, ci prezența structurii: rutine clare, figuri stabile de atașament, scop definit din copilărie, comunități dense și activitate fizică integrată natural în viața cotidiană [5]. În termeni economici, aceasta este designul deliberat al unui mediu cu un nivel optim de complexitate – nu suprastimulare, nici privare, ci o arhitectură calibrată pentru dezvoltarea umană. Patru mecanisme principale explică efectele pozitive ale simplității din Zonele Albastre asupra copilului.

Reducerea complexității decizionale. Mediile Zonelor Albastre se caracterizează prin opțiuni limitate și rutine stabile. Cercetările privind oboseala decizională [4] demonstrează că reducerea numărului de alegeri cotidiene eliberează resurse cognitive necesare pentru învățare și autoreglare. Designul social al Zonelor Albastre realizează acest efect în mod structural: alimentele neprocesate sunt cele mai accesibile, activitatea fizică este integrată în rutină, iar programul zilnic este predictibil.

Amplificarea capitalului social. Moai-urile din Okinawa, familiile extinse din Sardinia și congregațiile din Loma Linda (SUA) constituie rețele dense de sprijin reciproc, în cadrul cărora copiii cresc având multiple figuri stabile de atașament. Cercetările privind reziliența [5] identifică exact această densitate relațională drept predictor principal al bunăstării pe termen lung, independent de venitul familiei.

Scopul integrat din copilărie. Conceptul okinawan de ikigai – rațiunea de a te trezi dimineața – este transmis copiilor prin participarea activă la viața comunitară și prin asumarea unor roluri cu responsabilitate reală încă de la vârste fragede [1]. Această integrare timpurie a scopului este asociată cu niveluri mai ridicate de motivație intrinsecă și reziliență academică [6].

Reducerea suprastimulării digitale prin substituție naturală. Comunitățile Zonelor Albastre mențin niveluri reduse de expunere la media comercială nu prin restricții impuse, ci prin substituție: activitățile comunitare, meșteșugăritul și gătitul colectiv ocupă timpul care, în alte concepte, este consumat de ecrane. Cercetările recente privind efectele suprastimulării digitale [7] susțin că această substituție naturală produce efecte neuroprotectoare semnificative la copiii în curs de dezvoltare.

In Sardinia (Ogliastra province, Italy), the prevalence of multigenerational household structure is associated with high levels of community social capital and strong intergenerational relationships. However, this social structure does not necessarily translate into favourable formal educational outcomes, as reflected by the region's persistently high school dropout rates [1]. The Adventist community from Loma Linda is distinguished by exceptionally low rates of chronic disease among children, a pattern attributed to dietary simplicity and limited exposure to consumer culture and commercial advertising [1]. The common mechanism identified across all Blue Zones is not the absence of stress, but the presence of structure: clear routines, stable attachment figures, purpose defined from childhood, dense communities, and physical activity naturally integrated into daily life [5]. From an economic perspective, this reflects the deliberate design of an environment of optimal complexity level, neither overstimulating nor deprived, but carefully calibrated to support human development. Four principal mechanisms explain the positive effects of the simplicity observed in Blue Zone on child well-being.

Reduction of Decision-Making Complexity. Blue Zone environments are characterised by limited options and stable routines. Research on decision fatigue [4] demonstrates that reducing the number of daily choices frees necessary cognitive resources for learning and self-regulation. The social architecture of Blue Zones achieves this effect structurally: minimally processed foods are the most accessible option, physical activity is embedded in daily routines, and everyday life follows a predictable rhythm.

Amplification of Social Capital. The moai networks of Okinawa, the extended family structures of Sardinia, and the congregations of Loma Linda (USA) constitute dense networks of mutual support in which children grow up with multiple stable attachment figures. Research on resilience identifies precisely this relational density as one of the strongest predictors of long-term well-being, irrespective of household income levels [5].

Purpose Integrated from Childhood. The Okinawan concept of ikigai – the reason for waking up in the morning, is transmitted to children through active participation in community life and through assuming of some roles carrying real responsibility from still an early age [1]. This early integration of purpose is associated with higher levels of intrinsic motivation and academic resilience [6].

Reduction of Digital Overstimulation through Natural Substitution. Blue Zone communities maintain relatively low levels of exposure to commercial media not through formal restrictions, but through substitution: community activities, craftsmanship, and collective food preparation occupy the time that, in other concepts, is consumed by screens. Recent research on the effects of digital overstimulation sup-

Conform datelor Biroului Național de Statistică al Republicii Moldova, rata sărăciei infantile în rândul copiilor în Republica Moldova a atins aproximativ 34% în anul 2024 [8]. În UE-27, circa 24% dintre copiii sub 18 ani se aflau în risc de sărăcie sau excluziune socială în 2024 [9]. Cazul Zonei Albastre Okinawa introduce însă o nuanță esențială: rata sărăciei infantile în Okinawa atinge aproape 30% [10]. Aceasta demonstrează că longevitatea și bunăstarea comunitară din Zonele Albastre nu sunt produsul prosperității materiale, ci al arhitecturii sociale: coeziunea comunitară și *rețelele moai* compensează parțial lipsurile financiare, dar nu le elimină.

Abandonul școlar timpuriu relevă de asemenea, asimetrii teritoriale semnificative. Media UE a atins 9,3% în 2024 [11], în timp ce Republica Moldova înregistrează aproximativ 12% [12]. Cazul Sardiniei – Zonă Albastră europeană – este ilustrativ: rata abandonului școlar în Sardinia a atins 17,3% în 2023, una dintre cele mai ridicate din Italia și din Europa, aproape unul din cinci elevi părăsind școala înainte de absolvire [13]. Prin urmare, apartenența la o Zonă Albastră nu garantează automat performanță instituțională formală, factorii culturali locali necesitând corelare cu politici educaționale moderne. Timpul petrecut în fața ecranelor rămâne indicatorul cel mai dificil de remediat prin politici convenționale. Media actuală indică aproximativ 4 ore și 44 de minute zilnic pentru copiii cu vârste între 8 și 12 ani din SUA, cifră reprezentativă și pentru tendințele europene, în contrast puternic cu comunitățile din Zonele Albastre, unde stilul de viață activ și interacțiunile comunitare reduc organic această expunere [14].

Traducerea principiilor Zonelor Albastre în politici publice nu necesită bugete excepționale, ci reproiectarea arhitecturii sociale a intervențiilor existente. Opt intervenții derivate sistematic din principiile *Power 9*, pot fi propuse pentru contextul reformelor sociale din Republica Moldova în procesul de aderare la UE. *Mișcarea naturală* poate fi operaționalizată prin integrarea a minimum 60 de minute de activitate fizică nestructurată în programul școlar zilnic – grădini, curți amenajate, trasee pietonale – mecanism care reduce complexitatea cognitivă, crește disponibilitatea atenției și eliberează „lățimea de bandă cognitivă”, conectându-se direct la pilonul Garanției Europene pentru Copii privind accesul la activități sportive și recreative [15]. *Scopul* este cultivat prin programe de mentorat intergenerațional în comunitățile rurale, în cadrul cărora persoanele vârstnice transmit copiilor competențe practice cu valoare reală - intervenție care amplifică atât capitalul de competențe, cât și rețelele de sprijin, cu relevanță pentru obiectivele de educație de calitate și incluziune socială. Un ritm de viață mai lent poate fi introdus structural prin pauze de liniște de 10 minute în cadrul sesiunilor școlare și prin reducerea temelor excesive – măsuri care reglează nivelul cortizolului și

ports the argument that this natural substitution produces significant neuroprotective benefits for children during critical stages of development [7].

According to data from the National Bureau of Statistics of the Republic of Moldova, the child poverty rate among children in the Republic of Moldova reached approximately 34% in 2024 [8]. In the EU-27, around 24% of children under 18 were at risk of poverty or social exclusion in 2024 [9]. However, the case of the Blue Zone of Okinawa introduces an essential nuance: the child poverty rate in Okinawa reaches nearly 30% [10]. This demonstrates that longevity and community well-being in Blue Zones are not the product of material prosperity, but of social architecture: community cohesion and *moai networks* partially compensate for financial hardship, though they do not eliminate it.

Early school leaving reveals, also, significant territorial asymmetries. The EU average reached 9.3% in 2024 [11], while Republic of Moldova records approximately 12% [12]. The case of Sardinia - a European Blue Zone, is illustrative: the school dropout rate in Sardinia reached 17.3% in 2023, one of the highest in Italy and in Europe, with nearly one in five students leaving school before completion [13]. Therefore, belonging to a Blue Zone does not automatically guarantee formal institutional performance, local cultural factors requiring alignment with modern educational policies. Time spent using digital devices remains one of the most challenging indicators to address through conventional policies. The current average indicates approximately 4 hours and 44 minutes daily for children aged 8-12 in the USA, a figure representative of European trends as well, in sharp contrast with Blue Zone communities, where an active lifestyle and community interactions organically reduce this exposure [14].

Translating Blue Zone principles into public policies does not require exceptional financial resources; rather it requires the redesign of the social architecture underpinning existing interventions. Eight policy measures, systematically derived from the *Power 9* principles, can be proposed within the context of social reforms undertaken by Republic of Moldova during its EU accession process. The principle of *natural movement* can be operationalised through the integration of a minimum of 60 minutes of unstructured physical activity into the daily school timetable, supported by school gardens, landscaped courtyards, and pedestrian-friendly environments. Such measures reduce cognitive overload, enhance attentional capacity, and free cognitive resources, while contributing directly to the objectives of the European Child Guarantee regarding access to sport and recreational activities [15]. The principle of *purpose can be fostered* through intergenerational mentoring programmes in rural communities, in which older adults transmit practical skills of real value to children. Such interventions strengthen both human capital and social

îmbunătățesc autoreglarea, contribuind la sănătatea și bunăstarea copilului. *Regula 80%* poate fi tradusă în programe de educație nutrițională centrate pe masa în familie și în cantine școlare cu porții calibrate și alimente locale, cu efecte demonstrate asupra reducerii obezității infantile și îmbunătățirii funcțiilor cognitive. Alimentația vegetală trebuie sprijinită prin grădini școlare și comunitare și prin includerea legumelor locale în meniurile cantinelor – intervenție cu costuri marginale reduse și impact direct asupra diversității dietetice și reducerii malnutriției. Apartenența poate fi consolidată prin sprijinirea grupurilor comunitare *de tip moai* pentru copiii vulnerabili și prin programe after-school cu bază comunitară, care amplifică rețelele de sprijin și capitalul relațional al copilului, în concordanță cu pilonii incluziunii sociale și protecției copilului. Principiul „*familia*” pe primul loc presupune politici de concediu parental flexibil și programe dedicate familiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate – context structural specific Republicii Moldova – cu scopul de a restabili atașamentul securizant și de a sprijini îngrijirea și educația timpurie. Rețeaua socială potrivită poate fi cultivată prin grupuri de semeni organizate în jurul activităților structurate – sport, artă, meșteșuguri – ca alternativă naturală la ecrane, contribuind la incluziunea socială și participarea civică a copilului. Cadrul propus se distinge de abordările tradiționale ale protecției copilului prin două caracteristici:

- (1) prioritizează reducerea complexității ambianțelor în raport cu creșterea transferurilor materiale – intervenții cu costuri marginale mai mici și efect multiplicator comunitar demonstrat;
- (2) valorifică activele structurale deja existente în Republica Moldova – rețelele comunitare rurale, gospodării multi-generaționale, tradițiile de ajutor reciproc – care constituie un capital al simplității insuficient valorificat economic și subevaluat în modelele standard de măsurare a bunăstării.

Concluzii

Zonele Albastre demonstrează că bunăstarea copilului nu reprezintă o funcție liniară a investiției materiale, ci o proprietate emergentă a unor sisteme sociale caracterizate prin simplitate structurată: relații sociale dense, rutine stabile, scop integrat, complexitate decizională redusă și activitate fizică naturală. Analiza comparativă identifică un deficit specific al Republicii Moldova nu atât de resurse, cât de arhitectură socială – deficit care poate fi abordat prin politici cu costuri reduse, derivate din principiile Zonelor Albastre. Totodată, analiza comparativă relevă că decalajul de bunăstare al copilului în Republica Moldova față de Zonele Albastre nu este de natură materială, ci structurală și că intervențiile inspirate din principiile Power 9, compatibile cu Garanția Europeană pentru Copii, pot contribui la

support networks, while contributing to broader goals related to quality education and social inclusion. A slower pace of life can be introduced structurally through 10-minute quiet breaks in school sessions and through the reduction of excessive homework – measures that regulate cortisol levels and improve self-regulation, contributing to child health and well-being. The *80% rule* can be translated into nutritional education programmes centred on family meals and school canteens with calibrated portions and locally sourced foods, with demonstrated effects on reducing infantile obesity and improving cognitive functions. Plant-based nutrition should be supported through school and community gardens and through the inclusion of local vegetables in canteen menus – an intervention with low marginal costs and direct impact on dietary diversity and the reduction of malnutrition. Belonging can be strengthened by supporting *moai*-type community groups for vulnerable children and through community-based after-school programmes, which amplify support networks and the child's relational capital, in accordance with the pillars of social inclusion and child protection. “*Family*” first principle entails flexible parental leave policies and dedicated programmes for families with parents working abroad – a structural context specific to the Republic of Moldova – aimed at restoring secure attachment and supporting early childhood care and education. The appropriate social network can be cultivated through peer groups organised around structured activities: sport, art, craftsmanship, as a natural alternative to screens, contributing to the child's social inclusion and civic participation. The proposed framework distinguishes itself from traditional child protection approaches through two characteristics:

- (1) it prioritises the reduction of ambient complexity over the increase of material transfers – interventions with lower marginal costs and a demonstrated community multiplier effect;
- (2) it capitalises on structurally already available assets in the Republic of Moldova – rural community networks, multi-generational households, traditions of mutual assistance – which constitute an economically underutilized and undervalued simplicity capital in standard well-being measurement models.

Conclusions

Blue Zones demonstrate that child well-being is not representing a linear function of material investment, but an emergent property of some social systems characterised by structured simplicity: dense social relationships, stable routines, integrated purpose, reduced decisional complexity, and natural physical activity. The comparative analysis identifies a specific deficit in the Republic of Moldova, not of resources, but of social architecture, - a deficit that can be addressed through low-cost policies derived from Blue Zone principles. Furthermore, the comparative analysis reveals that the child well-being gap in

diminuarea acestui deficit prin valorificarea activelor comunitare existente și prin costuri marginale reduse. Direcții viitoare de cercetare includ colectarea sistematică de date privind bunăstarea copiilor din comunitățile Zonelor Albastre precum și testarea-pilot a intervențiilor propuse în comunitățile rurale din Republica Moldova.

Notă: *Articolul a fost elaborat în cadrul Sub-programului 030101 „Fortificarea rezilienței, competitivității și durabilității economiei Republicii Moldova în contextul procesului de aderare la Uniunea Europeană”, finanțare instituțională.*

the Republic of Moldova relative to Blue Zones is not material but structural in nature, and that interventions derived from the Power 9 principles, compatible with the European Child Guarantee, can contribute to the reduction of this deficit through capitalising on existing community assets and through low marginal costs. Future research directions include the systematic collection of data on children well-being from Blue Zone communities and, also, the pilot testing of the proposed interventions in rural communities of the Republic of Moldova.

Note: *The article was developed within the framework of Subprogram 030101 “Strengthening the resilience, competitiveness, and sustainability of the economy of the Republic of Moldova in the context of the accession process to the European Union”, institutional research funding.*

Bibliografie/ Bibliography:

1. BUETTNER, D. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Washington: National Geographic, 2010. 320 p. ISBN 978-1-4262-0755-5.
2. ELGIN, D. and A. MITCHELL. Voluntary simplicity. *Planning Review*. Online. 1977, vol. 5, no. 6, pp. 13-15. Disponibil: <https://doi.org/10.1108/eb053820> [accesat 2026-05-19].
3. MULLAINATHAN, S. and E. SHAFIR. *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much*. New York: Times Books, 2013. 304 p. ISBN 978-0-8050-9264-6.
4. KAHNEMAN, D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2013. 512 p. ISBN 978-0374533557.
5. MASTEN, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. Online. 2001, vol. 56, no. 3, pp. 227-238. Disponibil: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> [accesat 2026-05-19].
6. DECI, E. L. and R. M. RYAN. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. Online. 2008, vol. 49, no. 3, pp. 182-185. Disponibil: <https://doi.org/10.1037/a0012801> [accesat 2026-05-19].
7. YOUSEF, A. M. F.; A. ALSHAMY; A. TLILI and A. H. S. METWALLY. Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era. *Brain Sciences*. Online. 2025, vol. 15, no. 3: 283. Disponibil: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/> [accesat 2026-05-19].
8. BIROUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ. *Analiza sărăciei și a bunăstării gospodăriilor cu copii în anul 2024: Raport analitic*. Online. Chișinău: BNS, 2025. Disponibil: https://statistica.gov.md/files/files/publicatii_electronice/Copiii_Moldovei/Analiza_saraciei_copii_2024.pdf [accesat 2026-05-19].
9. EUROSTAT. *24% of EU children at poverty risk or social exclusion*. Online. 2025. Disponibil: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250528-1> [accesat 2026-05-19].
10. THE BORGEN PROJECT. *Major Facts About Poverty in Okinawa*. Online. 2025. Disponibil: <https://borgenproject.org/poverty-in-okinawa/> [accesat 2026-05-19].
11. EUROSTAT. Early leavers from education and training. *Statistics Explained*. Online. 2025. Disponibil: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/1150.pdf> [accesat 2026-05-19].
12. TVR MOLDOVA. *Rata abandonului școlar, după absolvirea ciclului gimnazial, rămâne una ridicată în R. Moldova*. Online. 2024. Disponibil: <https://tvrmdova.md/article/7ce36b1a99b1ea17/rata-abandonului-scolar-dupa-absolvirea-ciclului-gimnazial-ramane-una-ridicata-in-r-moldova.html> [accesat 2026-05-19].
13. GABBRIELLI, M.; A. MOI; M. PELLEGRINI and C. PES. School Dropout in Sardinia: Findings from a Study of Teachers' Perceptions. *Italian Journal of Educational Research*. Online. 2025, no. 35, pp. 154-164. Disponibil: <https://doi.org/10.7346/sird-022025-p154> [accesat 2026-05-19].
14. WHENNOTESFLY EDITORIAL. Screen Time Statistics 2026: Overview of Users and Trends [online]. WhenNotesFly, 2026. Disponibil: <https://whennotesfly.com/explainers/data-research/screen-time-statistics-2026> [accesat 2026-05-19].
15. CONSILIUL UNIUNII EUROPENE. Recomandarea (UE) 2021/1004 a Consiliului din 14 iunie 2021 de instituire a unei Garanții europene pentru copii. *Jurnalul Oficial al Uniunii Europene*. Online. L 223/14, 22.06.2021, pp. 14–23. Disponibil: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?qid=1706722122129&uri=CELEX%3A32021H1004> [accesat 2026-05-19].