



langer góed leven

■ gezond blijven

Er is geen wondermiddel tegen veroudering, maar met de nieuwste inzichten kun je het proces misschien wél vertragen. En als je dan al heel wat jaren achter je hebt, kun je ervoor zorgen dat je je leeftijd niet zo voelt.

< TEKST MARIANNE MEIRE | BEELD GETTY IMAGES >

JE ZIET HET OVERAL om je heen – bij je ouders, burens, vrienden: het verouderingsproces laat op den duur niemand ongedeerd. Lichamelijke niemendalletjes worden chronisch, de veerkracht neemt af, mensen worden onverwachts geveld door een ernstige ziekte. Toch zijn er óók supervitale ouderen, die zonder ziektes en vol energie door het leven gaan. Dorly Deeg, hoogleraar epidemiologie van de veroudering, geeft in een recent boek inzicht in hoe we met het vorderen van de leeftijd toch onze levenskwaliteit kunnen behouden. Ze baseert zich daarbij op de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA), een langdurig onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam en het VU medisch centrum. Deeg weet dat veroudering bij ieder mens anders verloopt. Bij de één kraken de gewrichten, de ander heeft last van gehoorverlies en bij weer een ander vermindert het geheugen. **Volgens haar bepaalt onze algemene vitaliteit of we straks de oude dag kwiek of kwakkelend doorkomen. En die vitaliteit heb je voor een deel zelf in de hand.**

Blijf mobiel, blijf bewegen

Vitaliteit kun je objectief meten aan de hand van de loopsnelheid, spierkracht, longfunctie, balans, flexibiliteit en coördinatie. Samen bepalen die of je dagelijkse handelingen moeizamer verlopen of niet.

De loopsnelheid neemt meestal rechtlijnig af: een gemiddelde 95-jarige heeft nog maar een derde van de loopsnelheid van een gemiddelde 55-jarige. “Maar”, relativeert Deeg, “de subjectieve ervaring is veel minder ingrijpend: die 95-jarige ervaart zélf nog ruim de helft van zijn

niveau op 55-jarige leeftijd. Dat komt doordat we compenseren: we lopen gewoon wat langzamer, houden ons beter vast, gebruiken een wandelstok.” En dat is goed, want door te compenseren kunnen we zo lang mogelijk alles blijven doen. **Mobiel blijven is essentieel. Vooral omdat je dan kan blijven bewegen! En wie blijft bewegen, ervaart minder hinder van zijn leeftijd.** Uit het LASA-onderzoek bleek dat lichamelijk actieve ouderen minder vaak beperkingen ervaren bij het lopen of het opstaan uit een stoel. Het is al voldoende om dagelijks 15 minuten buiten te lopen, 10 minuten te fietsen of twee uur huishoudelijk werk te doen.

En verminder je zit-uren

Ook sporten helpt, zo blijkt uit hetzelfde onderzoek. De ouderen die in de loop van drie jaar stopten met sporten, gingen even snel achteruit als diegenen die nooit hadden gesport. Maar wie bleef sporten, verloor niets aan mobiliteit. En wie pas op latere leeftijd begon met trainen, bleef beter op peil.

Volgens onderzoek van de Amerikaanse Mayo Clinic helpt voldoende beweging ook chronische ziekten te voorkomen of uit te stellen. Niets doen is een grote bedreiging voor je gezondheid. Je verhoogt je risico op hart- en vaatziekten. Gebrek aan beweging is zelfs een groter risico voor je hart dan hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht en erfelijkheid. **Je hoeft om je hart en vaten gezond te houden niet eens drie keer in de week te gaan joggen of naar de sportschool; wissel gewoon het zitten voortdurend af met bewegen.**

We moeten vooral niet te vaak en te lang zitten. >

Niet bewegen is een grote bedreiging voor je gezondheid. Je verhoogt je risico op hart- en vaatziekten.

Ben je bang om te vallen en blijf je daarom liever maar wel zitten? Valangst kun je afleren met behulp van een psycholoog en speciale balansoefeningen onder leiding van een fysiotherapeut. Belangrijk, want valangst vergroot juist de kans op valpartijen.

Doe aan spierbehoud

De verouderingsartsen David van Bodegom en Rudi Westendorp geven in een recent boekje concrete tips om het lichamelijk verouderingsproces te counteren. Ook zij benadrukken hoe belangrijk beweging is. Ze adviseren bovendien krachttraining om je spierkracht te behouden en herstelprocessen op gang te brengen, waardoor pijn en stijfheid kunnen afnemen.

Moeten we dan gewichten gaan heffen? Volgens Van Bodegom en Westendorp is het vooral belangrijk om je spierkracht met dagelijkse bezigheden op peil te houden. Doe de keukenapparaten die je het werk uit handen nemen de deur uit en train jezelf met huishoudelijke klussen. Snijd en was zelf je groente, draai zelf de blikken open, kluts je eitjes met de hand. **En... maak het jezelf niet te makkelijk. Verkas vooral niet te snel naar een appartement (met lift en minder woonoppervlak).** Want daarmee komt er een einde aan het stofzuigen van tientallen vierkante meters, ramen lappen, traplopen, tuinieren en aan groot onderhoud zoals schuren en schilderen. Tja, en dan moet je wél naar de sportschool om aan je spieren en conditie te werken.

Eet gezond met de vier v's

Ook gezond eten houd je volgens Van Bodegom en Westendorp makkelijker vol met een paar aanpassingen in je leven van dag tot dag. Aanpassingen die je helpen om ongezonde prikkels te vermijden.

Er zijn volgens de twee artsen vier strategieën die allemaal beginnen met de letter v: verwijderen, vervangen, vermijden en voorbereiden. Thuis kun je makkelijk prikkels verwijderen die je verleiden tot ongezond gedrag: weg met die koekjestrommel en de droppot. Vervolgens kun je die ongezonde prikkels vervangen door gezonde: zet een schaal fruit en een blik noten



Doe keukenapparaten die je het werk uit handen nemen de deur uit en train jezelf met pittige huishoudelijke klussen.

neer. **'De omgeving stuurt ons gedrag', schrijven ze. 'Pas doelbewust je omgeving aan om daarna jarenlang onbewust door die nieuwe omgeving gestuurd te worden naar gezondere keuzes.'**

De openbare ruimte kun je niet veranderen en daar gaat het dan om vermijden en je voorbereiden. Als je weet dat je het moeilijk vindt om de patatkraam op de hoek van de straat voorbij te lopen zonder een patatje-mét te kopen, kies dan voor een andere route, waardoor je de kraam mijdt. En als je iets niet kunt vermijden (je móét iedere dag door een stationshal vol ongezonde verleidingen naar de trein), dan kun je je daarop voorbereiden. Eet bijvoorbeeld voordat je op weg gaat een appel, een handje noten of een schaalje yoghurt, zodat het makkelijker is om aan de verleidingen op het station weerstand te bieden.

Ondersteun je geheugen

Naast de lichamelijke achteruitgang gaat ook ons cognitief functioneren achteruit, zoals het geheugen en het vermogen om nieuwe dingen te leren. Deeg benadrukt dat dit heel normaal is. Mensen verschillen qua leeftijd waarop hun cognitief functioneren verandert, maar over het algemeen gaan onze cognitieve vermogens al vanaf ons 30ste achteruit. Eén op de vijf zestigers en één op de drie zeventigers is vergeetachtig.

Deeg verduidelijkt dat onze cognitieve functies opgedeeld kunnen worden in *fluïde intelligentie* (waaronder informatieverwerkingssnelheid, aandacht en concentratie) en *gekristalliseerde intelligentie* (zoals woordenschat en levenservaring). Het LASA-onderzoek toont aan dat vooral de informatieverwerkingssnelheid met de tijd geleidelijk afneemt. **Het verwerken van informatie vraagt dan meer tijd, we moeten nieuwe zaken vaker herhalen om ze te kunnen onthouden, maar het resultaat blijft hetzelfde als voorheen: het geheugen en het logisch redeneren hoeven er niet onder te lijden.** De gekristalliseerde functies blijven aardig stabiel.

In een handboek over gezond oud worden geven de verouderingsexperts van de Mayo Clinic tips. Zoals een wandelstok je houvast geeft bij het lopen, kun je je brein ondersteunen met een organisatiesysteem. Neem een papieren agenda, smartphone of tablet en noteer daarin alles wat je zou kunnen vergeten. Werk met lijstjes. Gebruik de wekker in je telefoon voor momenten dat je iets móét doen, zoals je medicijnen innemen. Maak ook associaties om iets makkelijker te onthouden: wanneer ik mijn jas van de kapstok haal, moet ik ook mijn huissleutels pakken. Rijmpjes helpen daarbij: ik pak mijn jas en stop de sleutels in mijn tas.

MEER LEZEN?

Mayo Clinic on Healthy Aging – How to Find Happiness and Vitality for a Lifetime, door prof. dr. Edward T. Creagan. ASIN B00EMJMTBI \$16,99



Gewonnen jaren *Heldere inzichten over hoe wij ouder worden*, door Dorly Deeg. ISBN 9789026338021 €22,99



10 jaar cadeau. *Een nieuwe aanpak om langer gezond te leven*, door David van Bodegom en Rudi Westendorp. ISBN 9789045040127 €12,50

Ga piano spelen én roeien

Wie de hersenen zo lang mogelijk fit wil houden, zou eigenlijk een muziekinstrument moeten gaan bespelen. In een experiment kreeg een groep ouderen die nog nooit een instrument hadden bespeeld pianoles, een controlegroep niet. Na zes maanden bleken de pianospelers een beter werkgeheugen en concentratievermogen te hebben. En uit het LASA-onderzoek bleek dat musiceerende ouderen een beter langetermijngeheugen hebben. **Om een instrument te kunnen bespelen, doen we een beroep op vaardigheden in verschillende hersengebieden: noten lezen en onthouden, ritme houden, bewegingen coördineren.** Musiceren is dus pure hersentraining.

Ook lichaamsbeweging die het uithoudingsvermogen verbetert (fietsen, joggen, roeien) is gunstig voor het behoud van hersenfuncties. Je hersenen krijgen daarmee meer zuurstof. Bovendien houd je met sporten de hersenen actief: als je gaat joggen vereist het bijvoorbeeld de planning van je route. En als je een teamsport beoefent, bevordert je het contact met anderen – ook al goed voor het brein.

Beperk zelf de 'slijtage'

Biologische veroudering is onomkeerbaar. Volgens Dorly Deeg kunnen we die veroudering wel uitstellen door de juiste keuzes te maken. Werk aan een goede conditie én blijf sociaal actief. Onderhoud familie- en vriendschapsbanden. De omgang met anderen geeft ons niet alleen een goed gevoel, je moet er ook je hersenen bij gebruiken (alleen al bij het voeren van een gesprek gebruik je verschillende hersenfuncties intensief).

Verouderingsdeskundigen van de Mayo Clinic vinden eveneens dat een goede gezondheid en welbevinden ons niet zomaar overkomen. Ze hangen af van de beslissingen die we nemen en de gewoontes die we omarmen. Je kunt besluiten om gezonder te gaan eten, meer te gaan bewegen, condities te scheppen waardoor je beter slaapt, vaker mensen te bezoeken of uit te nodigen... Het is allemaal het proberen waard. Want toverpillen tegen veroudering bestaan helaas niet. <