

Gezond oud worden en de seniorenbeurs

Op 8 en 9 april wordt bij Fitland in Mill de seniorenbeurs gehouden. Onderdeel van de beurs is een symposium waar sprekers voor uitgenodigd zijn die komen vertellen over gezond oud worden. Een van die sprekers is David van Bodegom die onlangs een boek heeft geschreven over oud worden in de praktijk. In deze column behandel ik een aantal thema's uit zijn boek.

Als je in een groot warenhuis met meerdere verdiepingen de keuze hebt tussen een roltrap en een gewone trap, nemen de meeste mensen de gewone trap, terwijl het voor het lichaam beter is (denk maar aan de verbranding) om de gewone trap te nemen. Al hoewel we een vrije wil hebben, is de omgeving waarin we leven vaak bepalender voor onze keuzes dan de vrije wil. Het gaat te ver om te zeggen dat we slaaf van onze omgeving zijn, maar we laten ons er wel stevig door beïnvloeden. Daarom is het noodzakelijk te onderzoeken op welke manier onze omgeving bepalend is voor ons gedrag en onze keuzes als het gaat om onze eetgewoontes en beweging, kortom om onze lifestyle.

Het land of de regio waar je woont is medebepalend voor je gezondheid. In Ghana krijgen weinig vrouwen borstkanker, maar als ze in Nederland gaan wonen stijgt onder deze vrouwen sterk de kans op borstkanker. Dat risico zit vast aan Nederland waar de anticonceptiepil wordt gebruikt, de vrouwen ouder zijn als ze hun eerste kind krijgen en te weinig bewegen: dit zijn factoren die de kans op borstkanker vergroten.

Beweging is niet iets waar het lichaam zonder meer profijt van heeft. Het gaat ook om de manier van bewegen. Een groot gedeelte van de dag in beweging zijn is veel gezonder dan de hele dag op een stoel zitten en s' avonds een uur naar het fitnesscentrum gaan. Let wel, het is prima om elke avond te gaan fitnessen, maar het is nog beter voor het lichaam om door de dag heen veel te bewegen. Fitnessen is dan niet meer perse nodig.

Zo is het ook met staan. Tijdens staan wordt twee keer zoveel energie verbrand dan tijdens zitten. Staand vergaderen zou tot grote gezondheidswinst leiden.

De marketingafdelingen van bedrijven zijn er op gericht om onze aandacht te vestigen op dingen die we lekker vinden en de spullen die we graag willen hebben. Smaakstoffen in etenswaren zijn bedoeld om ons te verleiden tot het kopen van die etenswaren, met als gevolg dat we er teveel van eten.

Gezond eten is vooral een kwestie van niet meer eten dan je nodig hebt. Het is niet uitgesloten dat voor mensen geldt wat ook voor proefdieren geldt: proefdieren die net iets minder aten dan ze eigenlijk nodig hadden, leefden langer.

Onder aan de hersenen zit een klein aanhangsel, de epifyse, ook wel pijnappelklier genoemd. Deze klier produceert het hormoon melatonine en regelt zodoende ons dag- en nachtritme. Als de schemering invalt, gaat de epifyse het hormoon melatonine aanmaken. Melatonine zorgt er voor dat ons lichaam zich klaarmaakt voor het slapengaan. De aanmaak van melatonine wordt door licht geremd. Toen 100 jaar geleden het elektrisch licht zijn intrede deed, werd de natuurlijke aanmaak van melatonine geremd en kunnen we de slaap niet vatten als we naar bed gaan. Het is dus goed te begrijpen dat ongeveer 2 miljoen Nederlanders slaapproblemen hebben en daarvoor pillen slikken. Wie gezond oud wil worden, moet goed slapen.

Mensen met een slaapttekort hebben de behoefte om meer te gaan eten, vooral calorierijke producten zoals snacks en snoep. Mensen die moe zijn eten en snacken niet alleen meer, een

lichaam met slaapttekort raakt ook metabool ontregeld. Wie slecht slaapt wordt ongevoelig voor insuline; exact het zelfde proces dat zich voltrekt bij iemand met beginnende ouderdomsdiabetes. Het resultaat is dat je hoge bloedsuikers blijft houden en die beschadigen hart, nieren, vaten, zenuwen en netvlies. Slecht slapen leidt op die manier tot overgewicht, slijtage en veroudering.

Door het kunstlicht worden we niet meer als vanzelf overvallen door moeheid en gaan we vaak te laat naar bed. 's Avonds zijn we nog druk in de weer terwijl het lichaam eigenlijk moet gaan ontspannen om ons klaar te maken voor de nacht. Hierdoor hebben veel mensen moeite met inslapen en slapen veel mensen te kort.

Henk Geene

Literatuur: Rudi Westendorp en David van Bodegom: Oud worden in de praktijk