

## Gezond oud worden en de seniorenbeurs: deel 2

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.

Doorgaans vindt onderzoek over ouder worden plaats in de Westerse landen, in de moderne samenlevingen dus. Interessant is om te onderzoeken hoe mensen ouder worden die al tienduizenden jaren in hun oorspronkelijke habitat wonen. Hoe verloopt het verouderingsproces bij stammen in de binnenlanden van erg afgelegen gebieden zoals in Afrika. Wat zijn in deze de verschillen met de Westerse landen? Hier enkele verschillen:

-de 80 en 90 jarigen in de niet ontwikkelde gebieden bleken veel minder tekenen van kransslagadervernauwing te hebben dan in de Westerse landen. Er komen veel minder hartinfarcten voor.

-over hun hele lijf bleken de ouderen uit de afgelegen gebieden betere vaten te hebben dan de westerse mensen.

-de body mass index lag bij de ouderen in de onontwikkelde gebieden veel lager dan bij de ouderen in het Westen.

-de bloedsuikers en het cholesterol % bleken veel lager te liggen bij de ouderen uit Afrika.

De conclusie die uit dit onderzoek werd getrokken was dat niet het ouder worden de oorzaak is van allerlei ouderdomskwalen maar onze moderne levensstijl.

De medische wetenschap loopt vaak achter de feiten aan, zoals tot voor kort ook gebeurde in de auto-industrie. Om te voorkomen dat mensen bij een auto-ongeluk ernstige fysieke schade zouden oplopen, werden kooiconstructies bedacht. Zo werkt men ook in de medische wereld. Er is een hele batterij aan maatregelen bedacht om snel op te kunnen treden als zich tekenen van een hartinfarct aandienen, in plaats van zich te richten op preventieve maatregelen. Inmiddels is de auto-industrie al weer een stap verder: er worden sensoren ingebouwd die aangeven dat een voertuig te dicht bij een ander voertuig komt, zodat botsingen worden voorkomen. In de medische wereld zal het ook die kant op gaan. Een zittende leefstijl en een slechte stofwisseling zijn indicatoren die wijzen op een verhoogde kans op complicaties en vragen om ingrijpen voordat er daadwerkelijk iets helemaal verkeerd gaat. Westendorp en Van Bodegom spreken over "een ongeluk in slow motion".

Klachten van patiënten worden door medici doorgaans bestreden met allerlei soorten medicijnen in plaats van hen te adviseren hun lifestyle om te gooien. We noemen dit de "medische reflex". 8 miljard wordt er jaarlijks uitgegeven voor zorg aan patiënten met hart- en vaatziekten, terwijl een groot aantal klachten voorkomen had kunnen worden als tijdig een ander leefpatroon was ontwikkeld. Een goed voorbeeld is botontkalking, ook wel osteoporose genoemd. In hun boek schrijven Westendorp en Van Bodegom hier het volgende over: "Na de menopauze krijgen veel vrouwen hier last van. Dokters schrijven dan vaak 3 tabletten voor: calcium, vitamine D en bisfosfonaten. De beste prikkel voor botaanmaak is echter het belasten van de botten. Net als spieren en veel andere weefsels worden botten sterker als ze veel gebruikt worden. Kalktabletten zijn niet nodig, omdat in Nederland een normaal dieet

voldoende kalk bevat. In het lichaam is een continue proces gaande van aanmaak en afbraak van bot. Wie weinig beweegt heeft minder prikkels voor botaanmaak. En daardoor wordt er meer afgebroken dan aangemaakt.” M.a.w. beweging is het beste voor de botten.

Een veel voorkomende klacht waarmee mensen naar de huisarts gaan is lage rugpijn. Onze ouders hebben ons geleerd rechtop te zitten. Uit onderzoek is nu echter gebleken dat het veel beter is om onderuit gezakt in je stoel te hangen, omdat de krachten die op de onderste rugwervels uitgeoefend worden dan veel minder zijn.

Uit genoemde voorbeelden blijkt dat in onze maatschappij een cultuur ontstaan is van symptoombestrijding i.p.v. het kwaad bij de wortel aanpakken en voorgoed uit de wereld helpen.

Vroeger moesten mensen wel (meer dan) voldoende eten, omdat ze heel actief waren op het land of tijdens de jacht en omdat ze niet wisten of er de volgende dag wel voldoende eten zou zijn. Dan is het aanleggen van een voorraadje in je lichaam wel heel belangrijk. Zo hebben we dus geleerd meer te eten dan we nodig hebben. Nu is dat niet meer nodig omdat er altijd eten voorradig is, maar de prikkel om een voorraadje aan te leggen is in ons lijf blijven hangen. De hongersnood die vroeger veel voorkwam, bestaat niet meer in de Westerse wereld. Ook ons verlangen naar een suikerrijk en vetrijk eten is afkomstig van onze voorvaderen.

In lang vervlogen tijden van schaarste heeft ons lichaam geleerd om heel zuinig met energie om te gaan, want je wist niet of er de volgende dag wel eten zou zijn. Ons lichaam verbrandt dus niet meer dan strikt noodzakelijk is. In onze tijd van overvloed echter, leidt het efficiënte verbrandingssysteem er toe dat veel voedingsstoffen niet verbranden maar juist als ballast worden opgeslagen. Vergeleken met vroeger is onze leefomgeving veranderd, maar ons verbrandingssysteem stamt nog uit vroeger tijden. Wij zijn geprogrammeerd voor schaarste niet voor overvloed.

Henk Geene

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

