

"Dus, millennia lang was het de taak van gewone mensen en dromende filosofen om te vragen: 'Wat gebeurt er als we sterven? ". "Vandaag zijn we belast met een veel ambitieuzer doel: onderzoeken wat er gebeurt als we leven. [...] Wat als we voor het eerst in de geschiedenis een beschaving opbouwen waarvan de verbetering niet gebaseerd is op de dood, maar op de inzet van ethische technologieën?" Raiany Romanni, Bio-ethiek student, Harvard Medical School.
[Bron](#).

Thema van de maand: Levensduur en altruïsme

Inleiding

Het belang om het welzijn van anderen te dienen, omwille van anderen (en niet om religieuze redenen of morele verplichtingen) is een concept dat vandaag veel belangrijker is dan voorheen. Het woord [altruïsme](#) zelf is minder dan twee eeuwen oud. Het werd in 1850 bedacht door Auguste Comte, als een antoniem van het woord egoïsme. In deze brief zullen wij niet ingaan op filosofische vragen over de diepere redenen voor altruïsme. Wat belangrijk is in deze brief, is dat bewuste solidariteit een van de redenen is voor de enorme sociale vooruitgang en de langere levensduur. Nooit in de geschiedenis van de mensheid hebben wij ons meer om anderen bekommerd, te beginnen met de ouderen en dus de zwakken, dan tijdens de huidige COVID-19-epidemie.



Altruïsme bij dieren

Altruïsme verwijst niet alleen naar de bewuste menselijke inzet voor anderen. In [de biologie](#) verwijst [altruïsme](#) naar het gedrag van een individu dat de [selectieve waarde van een ander](#) individu verhoogt, terwijl het zijn eigen voortplantingscapaciteit (fitness) verlaagt. Altruïstische gedragingen komen in de biologie het duidelijkst tot uiting in verwantschapsrelaties, zoals [de selectie van verwanten](#). Ze kunnen ook worden waargenomen in grotere sociale groepen, zoals bij [sociale insecten](#). Zij stellen een individu in staat het succes van de overdracht van zijn genen te vergroten door verwante individuen te helpen die dezelfde genen delen.

Verplicht altruïsme is het permanente verlies van directe capaciteit (met de mogelijkheid van indirecte winst). Zo kunnen werkbijen bijvoorbeeld voedsel zoeken voor de kolonie (individuele kosten, maar collectieve winst).

Optioneel altruïsme is een tijdelijk verlies van directe bekwaamheid (met de mogelijkheid van indirecte winst door persoonlijke voortplanting). Bijvoorbeeld een [Florida struikgaai](#) die helpt met het nest en dan een ouderlijk territorium krijgt.

Voorbeelden:

- [Wolven](#) en wilde honden brengen vlees naar roedelleden die niet bij het doden aanwezig zijn.
- [Mangoesten](#) ondersteunen oude, zieke of gewonde dieren.
- [Stokstaartjes](#) hebben vaak een bewaker om te waarschuwen voor aanvallen van roofdieren terwijl de anderen aan het eten zijn.
- Mannelijke [bavianen](#) bedreigen roofdieren en dekken de achterkant terwijl de troep zich terugtrekt.
- Er zijn [bonobo's](#) waargenomen die gewonde of gehandicapte soortgenoten hielpen.
- [Vampiervleermuizen](#) braken gewoonlijk bloed uit om te delen met ongelukkige of zieke hanen die geen maaltijd konden vinden, en vormden zo vaak een "buddy-systeem".
- [Maki's](#) van alle leeftijden en van beide geslachten zorgen voor zuigelingen die geen familie van hen zijn.
- [Dolfijnen](#) ondersteunen zieke of gewonde dieren, zwemmen urenlang onder hen en duwen hen naar de oppervlakte zodat ze kunnen ademen.
- Bij veel vogelsoorten krijgt een broedpaar bij het grootbrengen van de jongen steun van andere "hulpvogels", die onder meer helpen bij het voeden van de kuikens. Sommigen beschermen zelfs de jongen van een niet verwante vogel tegen roofdieren.

Altruïstisch zijn kan goed zijn voor je gezondheid!

Wat als anderen helpen niet alleen een altruïstisch gebaar was? Een in 2006 [in *Evolution and Human Behavior* gepubliceerde studie](#) suggereert dat het helpen van kinderen, kleinkinderen of verdere familieleden een impuls zou geven aan een langere levensduur.

[Wetenschappers van de Universiteit van Basel in Zwitserland](#) bestudeerden 500 mensen tussen 73 en 103 jaar oud. Zij ontdekten dat degenen die voor hun kleinkinderen zorgden, langer leefden dan degenen die dat niet deden: de helft van de verzorgers leefde tien jaar na het begin van de studie nog, terwijl de helft van de minder toegewijde grootouders binnen vijf jaar stierf.

Als er geen kleinkinderen zijn, heeft directe hulp aan kinderen, zoals huishoudelijk werk, hetzelfde effect op de levensduur. Pro-sociaal gedrag van grootouders ten opzichte van kinderen en kleinkinderen zou een voorbeeld van altruïsme zijn voor toekomstige generaties en dit model in hun zenuwstelsel en hormoonhuishouding vastleggen.

Opgepast: Het is echter ook mogelijk dat de verschillen kunnen worden verklaard door het feit dat alleen gezonde grootouders voor hun kleinkinderen kunnen zorgen, omdat ongezonde mensen minder kinderen hebben en dus minder kleinkinderen, minder contacten, minder activiteiten, enz.

[Volgens Amerikaanse onderzoekers](#) werkt het gevoel van welzijn in op onze genen en versterkt het ons immuunsysteem. Maar geluk kan worden onderscheiden in twee verschillende soorten en alleen van altruïsme wordt aangenomen dat het het menselijk epigenoom beïnvloedt.

Het immuunsysteem van altruïstische mensen blijkt beter ontwikkeld te zijn dan dat van mensen die hedonisch welzijn ervaren (d.w.z. de eigen emoties cultiveren om zich gelukkig te voelen), tonen onderzoekers aan in hun [studie die gepubliceerd is in het wetenschappelijke tijdschrift *Proceedings of the National Academy of Sciences \(Pnas\)*](#).

Concreet hebben de onderzoekers, na bloedmonsters te hebben genomen bij 80 gezonde vrijwilligers, vastgesteld dat het menselijk genoom lijkt te reageren op een positieve psychologische toestand. In het geval van altruïsme nemen de ontstekingsgenen af en de antivirale genen toe, om het lichaam te beschermen.

Effectief altruïsme

De uitdrukking "Het is de gedachte die telt" klinkt mooi, maar is in feite moreel onhoudbaar. Onze altruïstische daden moeten worden afgemeten aan hun doeltreffendheid. [Effectieve altruïsten](#) stellen dat wij de "kosten-baten" van onze daden voor anderen moeten inschatten. Zo kan het verstrekken van voedsel ter waarde van een bepaald bedrag minder altruïstisch zijn dan het investeren van hetzelfde bedrag in een betere landbouwproductie door de boeren.

Op het gebied van de gezondheid is het financieren van zorg en geneesmiddelen om de gevolgen van leeftijdsgebonden ziekten te verminderen een nuttige daad, maar minder dan het financieren van onderzoek om een einde te maken aan deze ziekten.

Het is duidelijk dat het resultaat van dergelijke investeringen niet zeker is en dat het voordeel in de langere termijn ligt. Doeltreffende altruïsten investeren meestal in [relatief makkelijk meetbare projecten](#) en dus niet in wereldwijde inspanningen zoals onderzoek. Toch zijn de voordelen van de

wereldwijde vooruitgang aanzienlijk. Eén euro voor verzorging in een verpleeghuis zal een paar mensen ten goede komen. Eén euro voor therapie voor een gezond leven kan iedereen ten goede komen.

De plicht van altruïsme

Het helpen van de naaste in bepaalde omstandigheden is een plicht voor de meeste filosofische en religieuze stromingen. In sommige landen, zoals Frankrijk of Duitsland, is het ook [wettelijk verplicht](#) wanneer iemand in gevaar verkeert. Dit wordt de plicht genoemd om een persoon in gevaar bij te staan.

Er zijn gevallen geweest waarin mensen voor dit soort misdrijven zijn vervolgd omdat zij niet juist hadden gehandeld in het licht van de wetenschappelijke vooruitgang (een behandeling zonder rekening houden met recente medische ontwikkelingen). Als de vraag en de sociale druk sterk genoeg zouden worden, zouden we het ook als een misdaad kunnen beschouwen om niet te investeren in onderzoek naar gezonde levensverwachting. De staat zou op zijn minst wettelijk of zelfs grondwettelijk verplicht kunnen worden om deze investeringen te doen (zoals hij nu verplicht is om de gezondheid van zijn burgers te garanderen).

Opgemerkt zij dat het feit dat de uitkomst van de bijstand onzeker is, de plicht niet ontslaat. Iemand die weigert een gewonde te helpen, kan zich niet rechtvaardigen door te zeggen dat hij waarschijnlijk toch zou zijn gestorven. Het feit dat de uitkomst van het onderzoek onzeker is, betekent dus niet dat er geen plicht is.

In de Franse, Belgische en Nederlandse wetgeving wordt er in het algemeen van uitgegaan dat alleen [de gevolgen die een onmiddellijk optreden vereisen](#) in aanmerking moeten worden genomen. Maar dit kan veranderen.

Altruïsme op lange termijn

Veel burgers, vooral milieuactivisten, dringen terecht aan op zorg voor de toekomstige generaties. In feite gaat het ook om de huidige generaties, want klimaatverandering en vervuiling zullen al tijdens ons leven gevolgen hebben. Ze hebben vandaag al een impact. Maar bezorgdheid, altruïsme voor de toekomst, betekent ook een gezonder en veel langer leven bieden aan de kinderen die morgen geboren zullen worden.

Tenslotte zou men kunnen zeggen dat er zelfs een vorm van altruïsme bestaat jegens deze andere persoon die op lange termijn zichzelf is. Veel van ons gedrag is een keuze tussen belangen op korte termijn ("slecht" eten, roken, afleiding...) en belangen op lange termijn (lichaamsbeweging,

studie...)). De keuze om te werken aan een langer en gezonder leven is naar mijn mening een altruïsme voor iemands toekomstige zelf.

Goed nieuws van de maand. Het potentieel van genterapie.

Het is de genetische opmaak die vrij nauwkeurig de maximale levensduur van een mens, een ander zoogdier en de meeste dieren bepaalt. Het potentieel van genterapieën voor een langere levensduur wordt steeds groter en duidelijker. De gerenommeerde wetenschapper George Church [gaf een interview over dit onderwerp voor de organisatie Lifespan.io](#).

Voor meer informatie:

Zie in het bijzonder:

- heales.org, sens.org, longevityalliance.org en longecity.org.
- [Bron van de afbeelding](#)