

"Iedere mens wenst lang te leven, maar niemand wenst oud te zijn."
[Jonathan Swift](#), priester, schrijver, 1726 (Gulliver's reizen: reizen naar verschillende afgelegen landen van de wereld)

Thema van de maand: Geluk en lang leven

Inleiding

De nieuwsbrief van deze maand gaat slechts over gematigde verbeteringen van de levensduur door onze manieren om van het leven te genieten. De vaste lezers van deze nieuwsbrief weten dat alleen radicale medische wetenschappelijke vooruitgang een levensduur mogelijk zou kunnen maken die onze biologische grenzen ver overschrijdt. Maar terwijl we aan dit langetermijndoel werken, ook manieren vinden om een beetje langer en gelukkiger te leven, waarom niet?!

Verschillende auteurs hebben verschillende beschrijvingen van wat geluk is, en geluk wordt grotendeels subjectief gedefinieerd. Elke persoon heeft zijn eigen perceptie van geluk.

In de psychologie zijn er twee populaire opvattingen van geluk: [hedonisch](#) en [eudaimonisch](#).

Verder blijkt uit talrijke gedragspsychologische studies dat elk individu schommelt rond een gradiënt van geluk die een maximum, een minimum en een evenwichtszone heeft. Dit is de theorie van de [hedonische tredmolen](#) (of hedonische adaptatie). Welke gelukkige of ongelukkige gebeurtenissen we ook meemaken, we zouden de neiging hebben terug te keren naar dit evenwichtspunt. De vraag rijst dan of we deze gradiënt van geluk zouden kunnen verhogen, eventueel door middel van technologie, en of het verhogen ervan een invloed zou kunnen hebben op de levensduur.



Hedonistisch geluk wordt bereikt door ervaringen van plezier en genot, terwijl eudaimonisch geluk wordt bereikt door ervaringen van zin (betekenis) en doel.

Een [systematische review](#) gepubliceerd in 2014 in het Iran Journal Public Health, concludeert dat geluk een complexe betekenis heeft en bestaat uit verschillende factoren, deze kunnen worden onderverdeeld in twee dimensies: endogeen (biologische, cognitieve, persoonlijkheid en ethische subfactoren) en exogeen (gedrags-, socioculturele, economische, geografische, levensgebeurtenissen en esthetische subfactoren).

Het optimaliseren van geluk is een wenselijk maatschappelijk doel op zich. Als het helpt om een gezond leven te verlengen, is dat een reden te meer om er onze aandacht op te richten. Laten we eens door een overzicht van wat onderzoeksliteratuur biedt kijken, hoe het gevoel van welzijn en geluk onze levensduur kan beïnvloeden.

Geluk en lichamelijke gezondheid

Vele onderzoeken bestuderen het verband tussen lichamelijke gezondheid en geluk en omgekeerd bestuderen andere onderzoeken het verband tussen lichamelijke ziekte (hoge bloeddruk, ...) en geluk.

Uit literatuuronderzoek weten we dat de relatie tussen lichamelijke gezondheid en welzijn tweerichtingsverkeer is. Welzijn kan een beschermende factor zijn voor het behoud van de gezondheid, aangezien een verslechtering van de gezondheid ook een verslechtering van het welzijn kan veroorzaken. Ouderen die lijden aan bepaalde ziekten zoals coronaire hartziekten, artritis, ... vertonen zowel verhoogde niveaus van depressieve stemming als verminderd hedonisch en eudaimonisch welzijn.

In een analyse van de [Engelse Longitudinal Study of Aging](#) werd eudaimonisch welzijn geassocieerd met een grotere overleving. Mensen in het laagste welbevinden kwartiel stierven in een hoger percentage gedurende de gemiddelde follow-up periode van 8,5 jaar, vergeleken met die in het hoge welbevinden kwartiel. Andere gegevens tonen een verband aan tussen globaal hedonisch en eudaimonisch welzijn en succesvol ouder worden. Een hoog niveau van subjectief welzijn kan ook de fysieke gezondheid en levensduur bevorderen.

Geluk en risico op overlijden

Een [onderzoek](#) in de Verenigde Staten concludeert dat geluk samenhangt met een langer leven bij Amerikaanse volwassenen. In vergelijking met zeer gelukkige mensen is het risico om tijdens de follow-up-periode te overlijden 6% hoger bij degenen die behoorlijk gelukkig zijn en 14% hoger bij degenen die niet gelukkig zijn, na aftrek van burgerlijke staat, sociaaleconomische status, volkstelling en godsdienstige aanwezigheid. Een soortgelijke conclusie is getrokken door [de Engelse longitudinale Study of Aging](#), zij tonen aan dat persoonlijk welzijn geassocieerd is met hogere overlevingskansen, ook al kan deze relatie per land verschillen.

Hoe anders is deze verhouding echter in andere landen met een andere economische status?

In een [ecologisch onderzoek](#), waarbij gegevens uit 151 landen werden gebruikt, werd geconcludeerd dat een beter gevoel van welzijn een sterke relatie heeft met de levensverwachting, ongeacht de economische status of de bevolkingsomvang.

Op basis van al deze elementen kunnen we stellen dat welzijn waarschijnlijk een beschermende rol speelt bij overleving. Gezien het bidirectionele aspect van de beschreven relatie is het echter bijzonder moeilijk om te weten of specifiek proberen het geluk te verbeteren werkelijk positief kan zijn voor een gezonde levensduur. Het is vermeldenswaard dat, voor vele aspecten van een lange levensduur, het vaak moeilijk is om oorzaak en gevolg te onderscheiden. Studies concluderen bijvoorbeeld dat "lichaamsbeweging goed is voor een lang leven". Maar aangezien zieke mensen minder bewegen, bewijst dit niet dat lichaamsbeweging op zich goed is voor een lang leven.

Psychologisch Welzijn en Succesvol Ouder Worden

Het definiëren van succesvol ouder worden is niet gemakkelijk en er bestaat nog steeds geen consensus onder de onderzoekers op dit gebied. Talrijke studies bevestigen dat lichamelijk en psychosociaal welzijn op oudere leeftijd een integrerend onderdeel is van gezond ouder worden. Er moet nog meer onderzoek worden gedaan, maar wat vrijwel zeker is, is dat ongelukkig zijn een negatief effect heeft op de gezondheid van mensen en nog meer op hun geestelijke gezondheid. In een [dwarsdoorsnede-onderzoek](#) waarin Japanse en Koreaanse senioren met elkaar werden vergeleken, bleek een slechte

lichamelijke gezondheid in beide groepen samen te hangen met depressieve symptomen. In de psychologie wordt [psychologisch welzijn](#) gedefinieerd als iemands niveau van psychologisch geluk/gezondheid, dat levenstevredenheid en gevoelens van vervulling omvat. Een Aziatische [studie](#) concludeert dat activiteiten, beleidsmaatregelen en programma's die het geluk in stand houden of verbeteren, gunstig kunnen zijn voor een langer leven bij oudere mensen. De hoeveelheid stress die we naarmate we ouder worden geleidelijk oplopen, en het onvermogen om met tegenslagen en stressvolle situaties in het leven om te gaan, kunnen echter een negatieve invloed hebben op onze gezondheid en levenskwaliteit op oudere leeftijd. Met andere woorden, ons vermogen om met stress om te gaan is een van de belangrijke bepalende factoren voor een lang leven en de kwaliteit van leven.

Geluk bij ouderen

Gelukkig ouder worden is een onderdeel van gezond ouder worden. Sommige kenmerken zoals: cognitieve stoornissen, hart- en vaatziekten, neuropathologie, beperking van activiteiten, stressvolle levensgebeurtenissen, slapeloosheid zijn door [onderzoekers](#) beschouwd als de belangrijkste bron van depressie en een bijdragende factor voor "anti-geluk" bij ouderen. Anderzijds worden betrokkenheid, gevoel van meesterschap, emotieregulatie, een hecht sociaal netwerk en zin in het leven beschouwd als beschermende factoren tegen depressie en factoren die bijdragen aan geluk bij ouderen. Geluk is een van de bepalende factoren voor gezond ouder worden. In een [recente studie](#), gepubliceerd in 2020, werd geconcludeerd dat welzijn samenhangt met leeftijd. Laten we eens kijken naar wat de kenmerken zijn van geluk bij ouderen.

Ouder worden zou kunnen betekenen:

- Een beter begrip van het leven
- Een diepere waardering van de waarde van het leven
- Een gevoel van vervulling samen met voldoening
- Een groter vermogen om de wisselvalligheden van het leven te begrijpen en aan te kunnen
- Minder druk en aspiraties op zichzelf
- Een betere waardering van het huidige moment
- Minder zorgen voor de toekomst

Al deze kenmerken worden natuurlijk in verband gebracht met de aanwezigheid van de beschermende factoren die we eerder hebben genoemd.

Conclusie

Zoals reeds gezegd, speelt geluk slechts een bescheiden rol in de verbetering van de levensduur. Toch is het belangrijk deze weg te verkennen, zolang we maar de andere doelstellingen voor ogen houden:

Dit gezegd zijnde, noemen we deze vier redenen waarom de gerontologie zou moeten investeren in geluksonderzoek, ontleend aan [een artikel van Andrew Steptoe](#), van het tijdschrift Gerontology.

- Geluk is niet slechts de spiegel van depressie, angst of leed, maar heeft duidelijke verbanden met een reeks resultaten, en is dus gebaat bij onderzoek op zich.
- Geluk lijkt een beschermende factor te zijn voor morbiditeit en mortaliteit; hoewel studies complex zijn en veel tijd in beslag nemen, zijn er steeds meer aanwijzingen dat meer geluk een betere overleving voorspelt bij ouderen, onafhankelijk van covarianten zoals gezondheidsstatus en depressie.
- Geluk heeft brede vertakkingen op oudere leeftijd en houdt verband met persoonlijke en sociale relaties, economische welvaart, biologische risicofactoren, gezondheidsgedrag, tijdsbesteding en gezondheid.
- Geluk is kneedbaar en kan worden aangepast op een manier die de gezondheid en het welzijn van ouderen ten goede komt.

Het goede en het slechte nieuws van de maand

Na vele onderzoeken naar de effecten van transfusie van materiaal van jonge dieren naar oude dieren, hebben de laatste weken enkele procedures significante resultaten laten zien.

Onderzoekers hebben aangetoond dat [de overdracht van fecale microbiota tussen jonge en oudere muizen de kenmerken van de veroudering van darmen, ogen en hersenen omkeert](#). Zij ontdekten dat microbiota samenstellingsprofielen en verrijkte sleutelsoorten succesvol worden overgedragen door [fecale microbiota transplantatie \(FMT\)](#) tussen jonge en oude muizen en dat FMT de resulterende metabole pathway profielen moduleert. De overdracht van verouderde donormicrobiota naar jonge

muizen versnelt leeftijdsgeassocieerde ontsteking van het [centrale zenuwstelsel \(CZS\)](#), ontsteking van het netvlies en cytokinesignalering en bevordert het verlies van belangrijke functionele eiwitten in het oog. Omgekeerd kunnen deze nadelige effecten worden omgekeerd door de overdracht van jonge donormicrobiota.

Ons tweede stukje goed nieuws is dat is aangetoond dat [cerebrospinaal vocht \(CSF\)](#) van jonge muizen de geheugenfunctie bij oudere muizen kan verbeteren. [Een directe infusie van jonge liquor in de hersenen verbetert waarschijnlijk de geleidbaarheid van de neuronen in oudere muizen](#), waardoor het proces van het maken en oproepen van herinneringen verbetert. Infusie van een eiwit geïsoleerd uit de liquor, fibroblast groeifactor ([FGF17](#)), heeft ook soortgelijke resultaten aangetoond om het geheugen bij oude muizen te herstellen. Bovendien verminderde het geven aan de muizen van een antilichaam, dat de functie van Fgf17 blokkeerde, het geheugenvermogen van de knaagdieren.

Laten we overgaan tot het minder goede nieuws.

Vorige maand stond in de nieuwsbrief het zeer slechte nieuws van een [wereldwijde daling van de levensverwachting](#) in 2020 en 2021. De Wereldbank [heeft](#) echter [andere gegevens](#) gepubliceerd. Volgens deze belangrijke organisatie is er in 2020 geen sprake van een daling, maar slechts van een statu quo wat de wereldwijde levensverwachting betreft (precies -0,01 %). Als deze studie wordt bevestigd, zou de situatie nog steeds slecht zijn (want de eerste keer zonder groei sinds 70 jaar), maar minder slecht dan eerder werd vermeld. Er zij ook op gewezen dat ondanks alle statistieken, studies... er nog steeds grote verschillen bestaan in de analyses van de gevolgen van de Covid-19, zelfs voor de basisinformatie "hoeveel doden".

Ander [wetenschappelijk nieuws in mei](#) van Heales.

Voor meer informatie

- [Heales](#), [SENS](#), [Longevity Alliance](#), [Longecity](#) & [Lifespan.io](#)
- [Maandelijks wetenschappelijk nieuws van Heales](#)
- [Bron van de afbeelding](#)