

Heales maandelijkse nieuwsbrief

De dood van de dood N°170

[FR.](#) [EN.](#) [ES.](#) [DE.](#)

Juni 2023

*Dit betekent niet dat we niet zullen sterven. Maar alle ouderdomskwalen zullen op een dag verdwenen zijn. We zullen langer jonger kunnen blijven,"*

*aldus Jean-Marc Lemaitre, directeur onderzoek bij Inserm en mededirecteur van het instituut voor regeneratieve geneeskunde en biotherapieën in Montpellier. (Vertaling. [Le Figaro. 18 juni 202](#)*

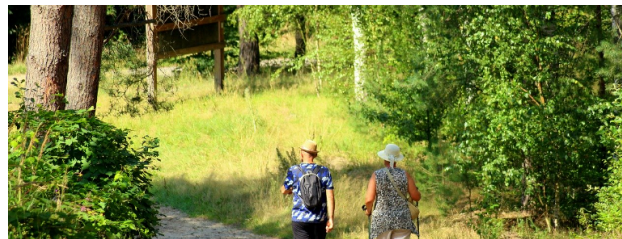
---

## Het thema van deze maand: Lang leven, Blue Zones en aangepast wonen

---

### Inleiding

[Volgens de WHO](#) biedt de huidige ontwikkeling van de vergrijzing zowel uitdagingen als kansen. De vraag naar eerstelijnsgezondheidszorg en langdurige zorg zal toenemen, er is meer en beter opgeleid personeel nodig en de fysieke en sociale omgeving moet leeftijdsvriendelijker worden.



Toch kunnen deze investeringen de vele bijdragen van ouderen mogelijk maken - binnen hun gezin, in hun lokale gemeenschap (bijv. als vrijwilligers of binnen de formele of informele beroepsbevolking), of in de samenleving in bredere zin. Samenlevingen die zich aanpassen aan deze veranderende demografie en investeren in gezond ouder worden, kunnen ervoor zorgen dat individuen langer en gezonder leven en dat samenlevingen daar de vruchten van plukken.

### **Blauwe Zones ([al benaderd in een nieuwsbrief in 2021](#))**

Het eiland Okinawa in Japan, delen van Sardinië, Nicoya in Costa Rica, Ikaria in Griekenland en Loma Linda in Californië worden [Blauwe Zones genoemd \(concept bedacht in 2005\), de zones van de wereld waar mensen het langst leven en het gezondst zijn: Het concept van de Blauwe Zones is voortgekomen uit het demografische werk van Gianni Pes en Michel Poulain in het Journal of Experimental Gerontology, waarin Sardinië werd aangewezen als de regio met de hoogste concentratie van mannelijke honderdjarigen \(\[zelfs als extreme leeftijden ook kunnen worden verklaard door slechte geboortegegevens\]\(#\)\).](#)

Hoewel [voeding, lichaamsbeweging en slaap sleutelfactoren zijn voor een lang leven, zijn er nog andere levensstijlkenmerken die bewoners van Blue Zone volgen. Het hebben van een goed sociaal netwerk is verweven met de Blue Zone gemeenschappen](#) en je zult er vaak grootouders aantreffen die nog bij hun familie wonen. Studies hebben aangetoond dat degenen die voor hun kleinkinderen zorgen een [grotere kans hebben om langer te leven](#). Op dezelfde manier hebben gemeenschappen sterke sociale netwerken en elk van deze levensstijlfactoren is gekoppeld aan een langer en gezonder leven.

Naast lichaamsbeweging en een goed dieet is slaap een andere doorslaggevende factor voor een lang leven. Bewoners van Blauwe Zones zorgen ervoor dat ze 's nachts voldoende slapen en overdag zul je ze vaak korte dutjes zien doen. In Blauwe Zones luisteren mensen eerder naar hun lichaam dan dat ze vaste slaaptijden hebben. Ze slapen zoveel als hun lichaam aangeeft. ["Ze ontdekten dat dutjes van slechts zesentwintig minuten nog steeds 34 procent verbetering gaven in de taakprestaties en meer dan 50 procent in de algehele alertheid."](#)

In Blauwe Zones is lichaamsbeweging ingebouwd in het dagelijkse leven, in plaats van een vast tijdstip voor de sportschool of een wandeling. Bewoners bewegen door hun dagelijkse taken zoals koken, wandelen en tuinieren. Er is een onderzoek gedaan onder mannen die op Sardinië woonden en daaruit bleek dat het houden van boerderijdieren, het wonen op steile hellingen en het lopen van lange afstanden naar het werk samenhangen met langer leven. Andere onderzoeken hebben aangetoond dat lichaamsbeweging het risico op kanker, hartaandoeningen en overlijden in het algemeen vermindert.

Vasten is gebruikelijk binnen deze gemeenschappen. Intermitterend vasten is een van de meest bekende vormen. Hierbij wordt gevast gedurende bepaalde uren van de dag, bepaalde dagen van de week, of gedurende opeenvolgende dagen van de maand. Van vasten is aangetoond dat het de bloeddruk verlaagt, het gewicht vermindert en het cholesterolgehalte verlaagt.

Mensen die in Blauwe Zones wonen, eten vaak een dieet dat sterk plantaardig is. De meeste mensen zijn geen vegetariërs, maar beperken hun vleesconsumptie tot ongeveer 5 keer per maand. Hun dieet is meestal voor 95% plantaardig en bevat grote hoeveelheden groenten, peulvruchten, volle granen, olijfolie en noten. Op plaatsen als Icaria en Sardinië eten de inwoners vaak grote hoeveelheden verse vis. Deze bevat vaak veel Omega 3, wat erg belangrijk is om je hersenen en hart gezond te houden. Over het algemeen volgen de bewoners van Blauwe Zones een caloriebeperkt dieet, waarvan is aangetoond dat het de levensduur verlengt. Te veel calorieën eten kan leiden tot gewichtstoename en chronische ziekten

## **Verscheidenheid aan rusthuizen**

Als we in staat zouden zijn om in perfecte huizen te wonen voor iedereen die leeft, hoeveel jaren (gezonde) levensverwachting zouden we dan winnen? Zijn bejaardentehuizen betere plekken voor een langer leven dan thuis wonen bij (jongere) familieleden? Of is het andersom?

Retirement Villages zijn grotere nederzettingen die de laatste veertig jaar of langer zijn opgezet als een belangrijke vorm van huisvesting voor ouderen in de VS, Australië, Nieuw-Zeeland en Zuid-Afrika. In sommige gevallen, met name in Florida en Arizona, kunnen deze nederzettingen zeer groot zijn met wel 5000 woningen. Deze schaal van nederzettingen, een mogelijkheid in gebieden waar grond relatief goedkoop is en waar de planningswetten relatief weinig restrictief zijn, betekent dat weelderige gemeenschappelijke faciliteiten - golfbanen, zwembaden, tennisbanen, fitnesscentra en nog veel meer - op een economische manier kunnen worden voorzien en het zijn deze faciliteiten die de vraag naar dergelijke woningen genereren, vooral bij de jongere gepensioneerden. Downsizing is voor mensen van achter in de 50 veel gebruikelijker in de VS dan bijvoorbeeld in het VK en deze trend wordt versterkt door het feit dat de lokale belastingen in de VS veel lager zijn buiten de stad en door de enorme klimaatvoordelen die Arizona en Florida kunnen bieden.

Een ander groot voordeel van grotere bejaardentehuizen is dat de zorg heel flexibel kan worden verstrekt naarmate de bewoners ouder en kwetsbaarder worden, hetzij in individuele huizen door zorgverleners die vanuit een centraal punt werken, hetzij in zorgtehuizen en begeleid wonen binnen het totale bejaardentehuis.

[Diensten voor zelfstandig worden geacht bewoners de vrijheid te bieden om hun leven te leiden zoals zij dat willen om](#) tegemoet te komen aan de unieke behoeften van de bewoners. [Zelfstandig wonen](#) is bedoeld om het vertrouwde comfort van thuis te combineren met de opwinding van nieuwe ervaringen .

[Onderzoek naar persoonlijke controle en veroudering in een woonzorgcentrum toonde aan dat](#) bewoners die de instructie kregen om zichzelf als onafhankelijker te beschouwen en meer verantwoordelijkheid te dragen voor hun dagelijkse activiteiten, in plaats van uitsluitend te vertrouwen op verzorgers of verplegend personeel, langer leefden dan degenen die net zo vriendelijk werden behandeld maar geen activiteiten kregen aangeboden die hun onafhankelijkheidsgevoel zouden vergroten. Het onderzoek toonde een significante verbetering aan in de experimentele groep ten opzichte van de vergelijkingsgroep wat betreft alertheid, actieve deelname en een algemeen gevoel van welzijn.

[In een onderzoek 'Het terugdraaien van de tijd' in 1979](#) leefden acht oudere mannen 5 dagen samen op een retraite *alsof ze in werkelijkheid 20 jaar terug in de tijd leefden* (in 1959). Het experiment resulteerde in verbeteringen van verschillende parameters. Gehoor, geheugen en grijpkracht verbeterden.

Deze collectieve omgeving zou ook de ideale plaats kunnen zijn voor collectieve studies naar nieuwe behandelingen voor een langer leven. We zouden dat graag meer zien gebeuren.

## **Conclusie**

Onze omgeving draagt sterk bij aan de lengte van ons leven. Een belangrijk aspect is het welvaartsniveau, maar ook veel andere aspecten zijn van belang. De Verenigde

Staten zijn veruit het land met de meeste medische wetenschappers en het grootste deel van het BBP dat aan gezondheid wordt besteed, zowel in percentage als in absolute termen. [De levensverwachting](#) ligt echter ver achter bij de meeste Europese landen en Canada, maar ook bij sommige armere landen.

Dit betekent dat voor significante vooruitgang in de richting van een langer, gezonder leven niet absoluut grote financiële middelen nodig zijn. Maar we hebben wel meer onderzoek nodig, meer gegevens, meer klinische proeven met goed geïnformeerde ouderen om te "hergebruiken" wat hergebruikt kan worden, en ook om soms al te optimistische visies op te sporen / te ontcrachten. Deze onderzoeken zouden ook kunnen helpen om "zwakke signalen" op te sporen die zouden kunnen leiden tot radicalere ontwikkelingen op het gebied van een lang leven.

---

### **Goed nieuws van de maand: Taurine-suppletie vertraagt veroudering en verlengt levensduur bij muizen**

---

[Taurine](#) is een zuur dat wijdverspreid is in dierlijke en menselijke weefsels. De concentratie neemt af met de leeftijd. Het is nu vastgesteld dat suppletie nuttig is voor een gezonde levensduur van muizen. Een [publicatie in Science](#) vermeldt dat de mediane levensduur van met taurine behandelde muizen met 10 tot 12% toenam en dat de levensverwachting bij 28 maanden met ongeveer 18 tot 25% toenam.

Op dit gebied, net als op vele andere, moet klinisch onderzoek op goed geïnformeerde vrijwilligers op leeftijd snel van start gaan.

---

Voor meer informatie

- [Heales](#), [LEVF](#), [Internationale Longevity Alliance](#), [Longecity](#) en [Lifespan.io](#)
- [Heales Maandelijks Wetenschapsnieuws](#)
- [Bron van de afbeelding](#)