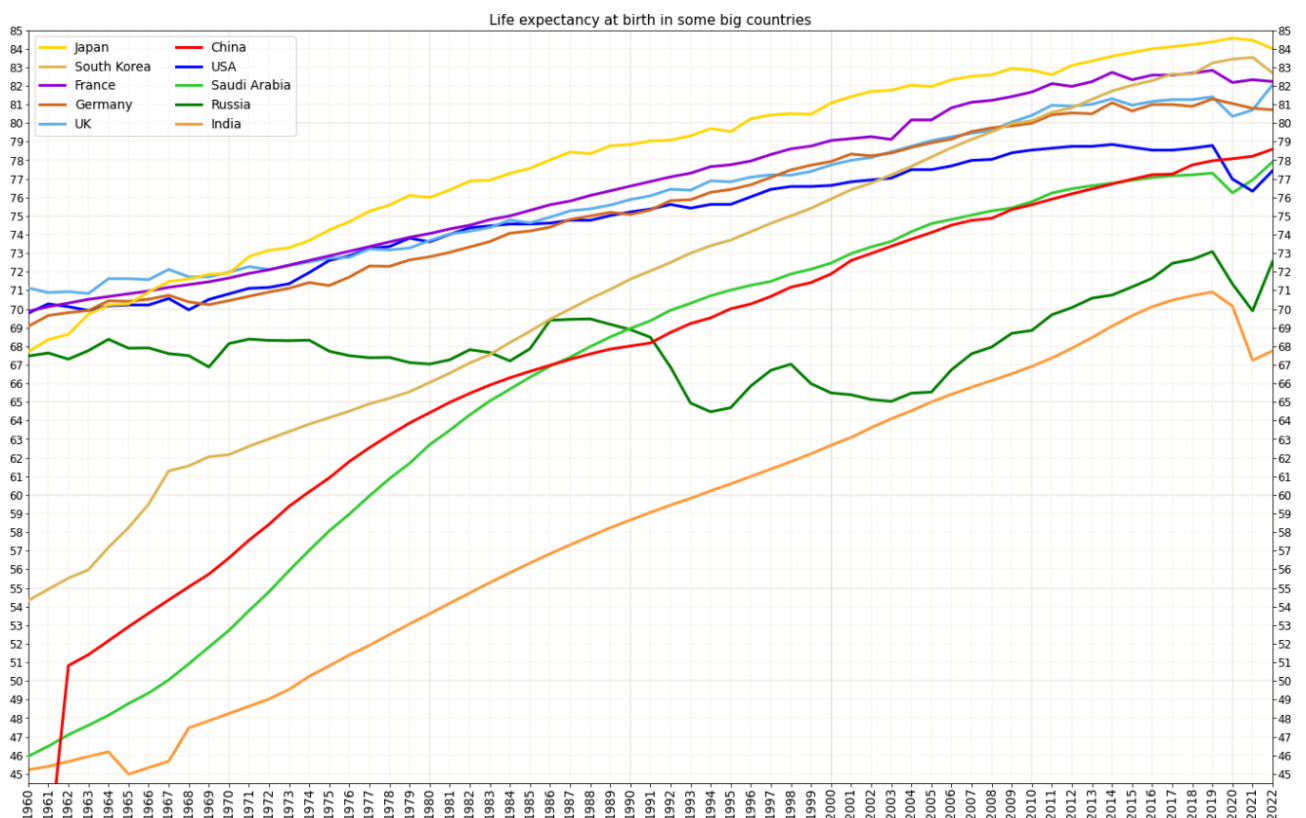




De dood maakt me erg boos. Een vroegtijdige dood maakt me nog bozer. [Larry Ellison, oprichter van Oracle](#) ([bron](#))

Thema van deze maand: Recente positieve evoluties van de levensverwachting in de wereld



Inleiding

Van 1946 tot 2019 zou je op wereldniveau kunnen zeggen dat elk daaropvolgendjaar de beste tijd ooit was om te leven, tenminste wat de duur ervan betreft. Deze bijna seculiere trend werd doorbroken in 2020, 2021 en misschien 2022. De Covid periode markeerde de eerste keer sinds de Tweede Wereldoorlog met een wereldwijde daling van de levensverwachting. Een [eerdere nieuwsbrief](#) legde de situatie bloot die een jaar geleden bekend was.

Sinds 2022 is de situatie aanzienlijk verbeterd, vooral in Europa en de VS. We kunnen redelijkerwijs stellen dat het nu wederom de beste tijd ooit is om te leven. We moeten echter wachten op meer gegevens om hier zeker van te zijn en te hopen voor de toekomst.

Over gegevens betreffende levensverwachting

Wat is de levensverwachting? Dit wordt gedefinieerd als de gemiddelde periode dat iemand naar verwachting leeft. Er zijn verschillende manieren om het te berekenen. [De levensverwachting](#) bij geboorte is de levensverwachting sinds de geboorte berekend voor een bepaald jaar (of soms een andere periode). Het is gebaseerd op de kans op overlijden van elke persoon tijdens dit jaar. Het gebruikt dus sterftcijfers van één jaar en neemt aan dat die cijfers gelden voor de rest van iemands leven. Dit betekent dat wanneer er in een bepaald jaar een hoog sterftcijfer is, de berekende levensverwachting sterk zal dalen. Dit betekent ook dat er geen rekening wordt gehouden met eventuele positieve of negatieve toekomstige veranderingen in sterftcijfers.

De levensverwachting die in deze brief wordt benaderd, wordt gemeten voor landen en per geslacht. Gegevens over [levensverwachting in goede gezondheid](#), levensverwachting voor verschillende groepen, inkomensniveaus ... zijn interessant, maar niet wereldwijd beschikbaar en over het algemeen minder betrouwbaar.

We zouden kunnen denken dat de levensverwachting iets heel eenvoudigs is om te meten. De geboortedatum en de sterfdatum van een persoon zijn basisgegevens die bijna iedereen precies weet. Er zijn echter problemen, namelijk:

- Aangezien een hoge levensverwachting over het algemeen als positief wordt gezien, kan er een tendens zijn om de levensduur te overdrijven, vooral voor zeer oude mensen.
- Mensen die migreren kunnen invloed hebben: wat als iemand in het ene land geboren wordt en in het andere land sterft, wat als buitenlanders sterven, wordt er dan rekening gehouden met de levensverwachting in het land waarvan ze de nationaliteit hebben of waar ze wonen... ?
- En het grootste probleem: de trage gegevensoverdracht.

Officiële gegevens komen maar langzaam beschikbaar. In 2024 dateren de beschikbare gegevens over de werkelijke levensverwachting vaak nog van vóór de Covid-tijden. Recentere gegevens zijn vaak tegenstrijdig. Gegevens die je online vindt voor 2022 en 2023 zijn vaak vooruitzichten. Bijvoorbeeld gegevens voor [Kirgizië](#) en [Bhutan](#). Dit is in zekere zin fascinerend en deprimerend. Niet alleen weten we nog niet hoe we veroudering kunnen stoppen, we weten zelfs niet hoe we het globaal kunnen berekenen.

In de meeste landen geeft een officiële instelling informatie over de levensverwachting. Maar om op wereldniveau te kunnen vergelijken, moeten we vertrouwen op gegevens van internationale instellingen, met name de Wereldgezondheidsorganisatie. De [Wikipedia-pagina over levensverwachting](#) geeft gegevens vanaf 2023 van de Verenigde Naties, vanaf 2022 voor de Wereldbankgroep en de OESO en vanaf 2019 voor de Wereldgezondheidsorganisatie.

Andere goede bronnen zijn:

- [Gapminder](#)
- [Onze Wereld In gegevens](#)
- [Wereldometer](#)
- [Statista](#)
- [Macrotrends](#)
- [Eurostat](#)
- [Human Mortality Database](#)

Deze bronnen zijn meestal gebaseerd op officiële gegevens, vaak van de VN.

Wereldanalyse van de levensverwachting door de WHO

[De stijging van de levensverwachting is in 2020](#) en 2021 [tijdelijk tot stilstand gekomen](#) door de impact van de COVID-19-pandemie. Op het hoogtepunt van de pandemie daalde de wereldwijde levensverwachting bij de geboorte tot 70,9 jaar, tegenover 72,6 jaar in 2019. Sinds 2022 is de levensverwachting echter in bijna alle landen en regio's terug op het niveau van voor de COVID-19-pandemie. Dit herstel markeert een terugkeer naar de positieve trend in levensverwachting van de afgelopen decennia.

Wereldwijd bedroeg de levensverwachting bij geboorte 73,3 jaar in 2024, een stijging van 8,4 jaar sinds 1995. Verdere sterftereducties zullen naar verwachting resulteren in een gemiddelde levensduur van ongeveer 77,4 jaar wereldwijd in 2054. Volgens de prognoses van de WHO zal tegen het einde van 2050 meer dan de helft van alle sterfgevallen wereldwijd plaatsvinden op een leeftijd van 80 jaar of ouder, vergeleken met 17 procent in 1995.

Europese situatie

In Europa leven we nu langer dan voor de COVID-19-periode. [In 2023 was de levensverwachting bij geboorte in de EU 81,5 jaar](#), een stijging van 0,9 jaar ten opzichte van 2022 en 0,2 jaar ten opzichte van het niveau van vóór de pandemie in 2019, volgens gegevens die op 3 mei door Eurostat zijn vrijgegeven.

Dit is een zeer positieve evolutie en de beste vooruitgang in één jaar sinds vele jaren. Dit betekent ook dat de negatieve gevolgen van de COVID-19 eindelijk achter de rug zijn.

De hoogste levensverwachting werd opgetekend in Spanje (84,0 jaar), Italië (83,8 jaar) en Malta (83,6 jaar). Aan de andere kant is de levensverwachting bij geboorte het laagst in Bulgarije (75,8 jaar), Letland (75,9) en Roemenië (76,6). In [Frankrijk](#) en België is de levensverwachting respectievelijk 82,7 en 82,3 jaar.

Voor Europa zijn zeer recente statistieken beschikbaar. De sterftcijfers die door [EuroMOMO](#) zijn waargenomen, zijn lager dan verwacht gedurende het hele voorjaar van 2024. De positieve situatie lijkt zich dus voort te zetten.

De situatie in Noord-Amerika

De levensverwachting in de VS begon met name [in 2012](#) te stagneren [en daalde vanaf 2015](#). Het effect van COVID-19 was in de VS erger dan in Europa. Dit betekende dat de levensverwachting in 2021 daalde tot het niveau van 20 jaar daarvoor, waarmee het laagste punt [sinds 1996 werd bereikt](#).

Gelukkig is de situatie de afgelopen jaren radicaal verbeterd. In 2022 [steeg](#) de levensverwachting bij de geboorte [met 1,1 jaar](#) tot 77,5 jaar. [In 2023](#) was de levensverwachting 79,74 jaar voor beide geslachten, 82,23 jaar voor vrouwen en 77,27 jaar voor mannen. De huidige vooruitzichten zijn veel beter dan aan het einde van de COVID-19-periode, vooral voor vrouwen.

In 2023 meldde het Mexicaanse nationale bureau voor de statistiek INEGI dat de totale levensverwachting in Mexico 75,3 jaar was, 0,5 jaar hoger dan het niveau van vóór COVID in 2019. INEGI voorspelt dat de levensverwachting in Mexico in 2024 verder zal stijgen tot 75,5 jaar. Gedetailleerde gegevens over de levensverwachting van de Mexicaanse staat zijn te vinden op deze [Wikipedia-pagina](#).

In 2022 is de levensverwachting in Canada voor het derde achtereenvolgende jaar gedaald, een historische en zorgwekkende trend met een sterkere daling onder vrouwen.

Het jaar 2020 markeerde een breekpunt in de stijgende levensverwachting van Canada. Quebec veerde echter snel op en bereikte 83 jaar in 2021, waarmee het niveau van voor de pandemie werd overtroffen. Elders in Canada hield de daling volgens de laatste gegevens aan.

Azië

Het is vreemd genoeg lastig om precieze informatie te verkrijgen over de levensverwachting in de twee grootste landen ter wereld.

In India is de levensverwachting voor beide geslachten in 2023 [72,03 jaar](#), met vrouwen op 73,65 jaar en mannen op 70,52 jaar. Dit zou meer zijn dan in 2019, maar deze gegevens zijn niet zonder meer betrouwbaar.

Volgens gegevens van [de Nationale Gezondheidscommissie](#) steeg de levensverwachting bij geboorte in China van 77,9 jaar in 2020 naar 78,2 jaar in 2021. In [2023](#) bereikte de levensverwachting voor beide geslachten 78,79 jaar, met vrouwen op 81,52 jaar en mannen op 76,18 jaar. De COVID-situatie vertoont echter de negatieve piek op een later moment dan in de andere landen. Daarnaast [steeg het aantal stergevallen in 2023 met 6,6%](#).

In Japan is de levensverwachting [in 2021 en 2022 gedaald](#), maar naar verwachting neemt deze weer toe.

[Inwoners van Hongkong zijn niet langer houder van het record van 's werelds langste levensverwachting](#). Deze positie hebben ze afgestaan aan Japan als gevolg van COVID en algehele stressfactoren die van invloed zijn op de lokale levensverwachting. In 2022 was de gemiddelde levensverwachting voor vrouwen in Hongkong 86,8 jaar, terwijl hun Japanse tegenhangers naar verwachting 87,1 jaar oud zouden worden, volgens de laatste



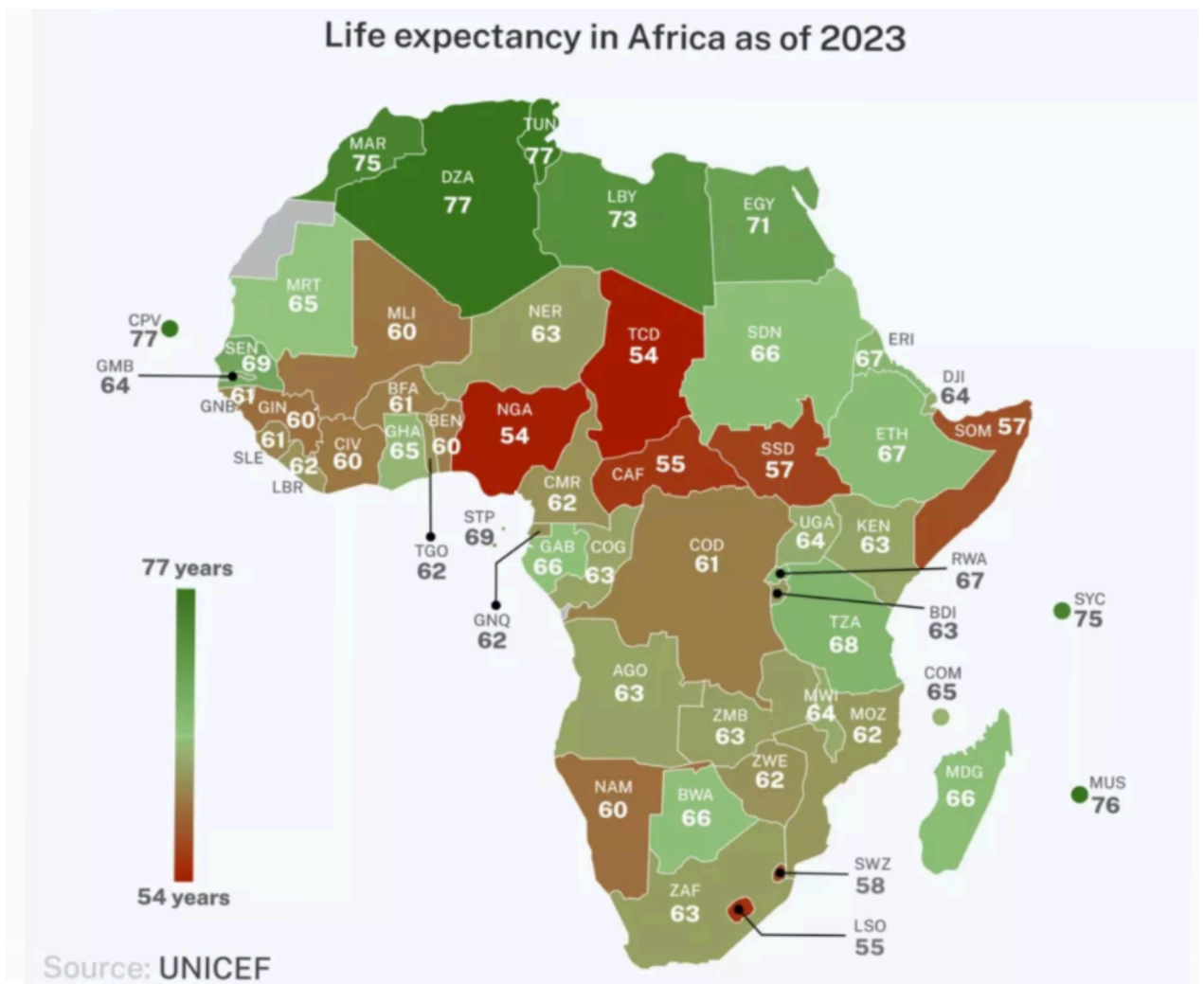
statistieken van de regering van Hongkong. De gegevens voor 2023 en 2024 zijn nog niet gepubliceerd.

Afrikaanse analyse van de levensverwachting door de WHO

Vóór de pandemie [steeg de levensverwachting in de Afrikaanse regio aanzienlijk](#), met een stijging van 11,2 jaar sinds 2000.

De levensverwachting neemt sinds 2022 weer toe. Vanaf [2023](#) zijn de Afrikaanse landen met de hoogste levensverwachting Algerije, Tunesië en Kaapverdië, elk met 77 jaar, op de voet gevolgd door Mauritius met 76 jaar.

Daarentegen zijn de landen met de laagste levensverwachting in Afrika de Centraal-Afrikaanse Republiek en Lesotho, beide met 55 jaar, en Nigeria en Tsjad, beide met 54 jaar. Deze verschillen benadrukken de voortdurende uitdagingen en de wisselende vooruitgang in de gezondheidszorg op het hele continent.





Het goede nieuws van de maand: Proef met leeftijdsherstel bij oude menselijke vrijwilligers

Het bedrijf [Mitrix Bio](#) is van plan om later dit jaar te beginnen met het eerste onderzoek naar het omkeren van leeftijd bij menselijke vrijwilligers. Het onderzoek is in eerste instantie bedoeld om astronauten te helpen de hoge straling en microzwaartekracht in de ruimte te weerstaan, die leiden tot spierverlies en andere complicaties van vroegtijdige veroudering. Het bedrijf zal jonge, in een bioreactor gekweekte mitochondriën transplanteren in een groep vrijwilligers van 70 en 80 jaar om te zien of de techniek veroudering tegengaat.

Het is positief dat [ruimteonderzoek kan helpen bij een langere levensduur](#) en dat met een experiment dat is uitgevoerd met goed geïnformeerde vrijwilligers op leeftijd.

Voor meer informatie

- [Heales](#), [Longevity Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longecity](#) en [Lifespan.io](#)
- [Heales Maandelijks Wetenschapsnieuws](#)
- [Heales YouTube-kanaal](#)
- [Neem contact met ons op](#)