



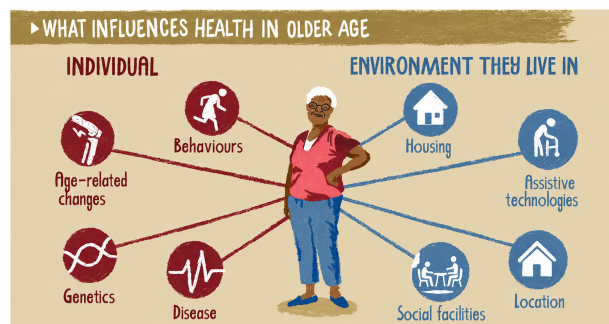
“In God we trust. Alle anderen moeten met gegevens komen.” W. Edwards Deming

“Het is makkelijk om te liegen met statistieken; het is nog makkelijker om zonder statistieken te liegen.” Frederick Mosteller

Het thema van deze maand: Wat onderzoek naar menselijke levensduur zegt over langer leven

Langer leven is niet het resultaat van slechts één factor. De belangrijkste boodschap uit onderzoek naar menselijke levensduur is dat de levensduur wordt bepaald door een combinatie van biologische, gedragsmatige, sociale en omgevingsfactoren die gedurende het hele leven op elkaar inwerken. Hiertoe behoren voeding, lichaamsbeweging, slaap, geestelijk welzijn, genetica, geslacht, sociale verbondenheid, sociaaleconomische status en de omstandigheden waarin mensen leven.

Onderzoekers bestuderen levensduur op vele manieren. Sommigen volgen grote groepen mensen jaren of decennia lang en vergelijken gezondheidsuitkomsten. Anderen onderzoeken biologische markers zoals ontstekingen, cholesterol, insulineresistentie, spiermassa of epigenetische veroudering. Genetica speelt een belangrijke rol, maar verklaart niet alles. In dit document geven we een overzicht van de belangrijkste bevindingen uit de literatuur over de levensduur van mensen. De verzamelde ruwe gegevens vind je [in dit Google-spreadsheet](#).



Voeding is belangrijk, maar algemene voedingspatronen zijn belangrijker dan afzonderlijke voedingsmiddelen

Een van de duidelijkste bevindingen in het onderzoek naar een lang leven is dat de algehele kwaliteit van de voeding van belang is. Voedingspatronen die lijken op het mediterrane dieet worden consequent in verband gebracht met een lagere sterfte en een betere gezondheid op oudere leeftijd. Voedingspatronen die rijk zijn aan plantaardige voedingsmiddelen, olijfolie, vis en minimaal bewerkte voedingsmiddelen scoren doorgaans beter dan typische westerse voedingspatronen met veel geraffineerde producten en een overdaad aan rood vlees.

Ook bepaalde individuele voedingsmiddelen en dranken komen herhaaldelijk naar voren in het onderzoek. Koffie, groene thee, olijfolie en pure chocolade worden in sommige studies vaak in verband gebracht met een lagere sterfte. Ook de consumptie van chilipepers en vis blijkt mogelijk gunstig te zijn. Deze bevindingen moeten echter met de nodige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Mensen die deze voedingsmiddelen consumeren, kunnen ook op veel andere manieren van elkaar verschillen, bijvoorbeeld wat betreft hun inkomen, opleidingsniveau, lichaamsbeweging of toegang tot gezondheidszorg.



De meest betrouwbare conclusie is eenvoudig: mensen doen het doorgaans beter wanneer ze een evenwichtig, hoogwaardig dieet volgen.

Lichamelijke activiteit is een van de sterkste voorspellers van een langer leven

Als er één factor is die keer op keer terugkomt in onderzoek naar de levensduur van mensen, dan is het wel beweging. Regelmatige lichamelijke activiteit hangt sterk samen met een lager sterfterisico. Dit omvat matige tot intensieve lichaamsbeweging, wandelen, fietsen, hardlopen en zelfs lichte dagelijkse activiteiten.

Het onderzoek toont ook aan dat fysieke conditie op zich van belang is. Een hogere loopsnelheid, een sterkere grijpkracht, meer spiermassa en een hoger aerobisch vermogen hangen allemaal samen met een betere overlevingskans. Dit zijn belangrijke factoren, niet alleen omdat ze een weerspiegeling zijn van bewegingsgewoonten, maar ook omdat ze wijzen op veerkracht en functionele reserve naarmate mensen ouder worden.

Net zo belangrijk is de andere kant van het verhaal: te veel zitten gaat gepaard met slechtere uitkomsten. Lange periodes van sedentair gedrag worden in verband gebracht met een hogere sterfte, zelfs bij mensen die verder relatief gezond zijn.

Slaap en het lichaamsritme spelen een grotere rol dan veel mensen beseffen

Slaap is een biologisch proces dat nauw verbonden is met de stofwisseling, de hormonale balans, de hersenfunctie en het herstel. Onderzoek naar levensduur suggereert dat zowel te weinig als te veel slaap gepaard gaat met een hogere sterfte.

Ook het circadiane ritme is van belang. Mensen die langdurig nachtwerk verrichten of chronisch onregelmatige werktijden hebben, lopen mogelijk een hoger risico op stofwisselingsstoornissen, ontstekingen en hart- en vaatziekten. In die zin wordt een lang leven niet alleen beïnvloed door hoeveel we slapen, maar ook door wanneer we slapen en hoe stabiel onze routine is.

Het patroon waarvoor de meeste bewijzen bestaan, is regelmaat: een consistent ritme, voldoende slaap en het zoveel mogelijk vermijden van chronische verstoring van het circadiane ritme.

Sociale verbondenheid en sociaaleconomische omstandigheden zijn belangrijke gezondheidsfactoren

Een van de meest over het hoofd geziene aspecten van onderzoek naar een lang leven is het belang van menselijke relaties. Mensen met sociale verbondenheid doen het over het algemeen beter dan mensen die geïsoleerd zijn. Het huwelijk, het gezinsleven, sociale banden, religieuze betrokkenheid en het gevoel deel uit te maken van een gemeenschap worden in diverse onderzoeken allemaal in verband gebracht met een lagere sterfte.

Natuurlijk is de sociaaleconomische status een andere belangrijke voorspeller van een lang leven. Mensen met een hoger inkomen, een betere opleiding en meer financiële zekerheid leven over het algemeen langer en brengen meer jaren in goede gezondheid door. Omgekeerd wordt armoede consequent in verband gebracht met een hogere sterfte via verschillende mechanismen, waaronder verminderde toegang tot gezondheidszorg, slechtere voeding, chronische stress, gevaarlijkere beroepen en minder gunstige leefomstandigheden.



Tegelijkertijd worden eenzaamheid en sociaal isolement herhaaldelijk in verband gebracht met een hogere sterfte. Dit kan via verschillende mechanismen gebeuren: meer stress, depressie, slechtere slaap, ongezond gedrag en minder steun tijdens ziekte of een crisis.

[Geestelijk welzijn beïnvloedt ook de levensduur](#)

Psychische gezondheid hangt gedurende het hele leven nauw samen met lichamelijke gezondheid. Onderzoek wijst uit dat optimisme, een levensdoel, positieve emoties, veerkracht en geluk geassocieerd worden met betere overlevingskansen. Aan de andere kant worden depressie, chronische stress, PTSS en aanhoudende psychische klachten in verband gebracht met een verhoogd sterfterisico.

Deze bevindingen zijn biologisch gezien logisch. Psychische klachten kunnen van invloed zijn op ontstekingen, slaap, hartgezondheid, hormonale regulatie en gezondheidsgerelateerd gedrag. Ze kunnen het ook moeilijker maken om gezonde routines vol te houden. Emotioneel welzijn kan daarentegen gezondere gewoontes, therapietrouw en sterkere sociale relaties ondersteunen.

[Biologie en genetica zijn van belang, maar ze zijn niet bepalend](#)

Sommige mensen zijn biologisch beter beschermd dan anderen. Bepaalde genetische varianten worden in verband gebracht met een hoger of lager risico op ziekte en sterfte. Biomarkers zoals ontstekingen, insulineresistentie, bloeddrukvariabiliteit, cholesterolbalans, spiermassa en epigenetische veroudering kunnen ook aanwijzingen geven over hoe het lichaam verouderd.

Toch bepaalt genetica de levensduur niet volledig. Onderzoek wijst uit dat erfelijke factoren slechts een deel van de variatie in levensduur verklaren. Omgeving, gedrag, gezondheidszorg en sociale omstandigheden blijven uiterst belangrijk.

Een voorbeeld hiervan is de consistente waarneming dat vrouwen in bijna elk land langer leven dan mannen, een verschil dat waarschijnlijk, althans gedeeltelijk, verklaard kan worden door genetische en biologische factoren, in combinatie met hormonale, gedragsmatige en omgevingsinvloeden.

[Waar en hoe mensen leven, beïnvloedt hoe lang ze leven](#)

Schonere lucht, rustigere buurten, toegang tot groene ruimtes, veiligere arbeidsomstandigheden, betere huisvesting, onderwijs, toegang tot gezondheidszorg en economische kansen dragen allemaal bij aan een langer leven.

Daarentegen kunnen vervuiling, beroepsrisico's, chronische onzekerheid, slechte huisvesting en armoede de levensduur verkorten. Deze bevindingen benadrukken nogmaals de invloed van sociaaleconomische factoren op de levensduur. De omstandigheden die een langer en gezonder leven bevorderen, zijn niet gelijk verdeeld over de bevolking.

Samenvatting

Geen enkele factor bepaalt op zichzelf hoe lang we leven. De levensduur van de mens is het resultaat van de wisselwerking tussen biologie, gedrag, sociale relaties, sociaal-economische omstandigheden en de omgeving gedurende het hele leven. Helaas tellen de positieve factoren slechts gedeeltelijk en in afnemende mate mee.

Sleutelbegrippen uit de literatuur over levensduur:



Wat onderzoek naar menselijke levensduur zegt over langer leven N°208 | The Death of Death

- [Luchtvervuiling](#)
- [Alcohol](#)
- [Hoogte](#)
- [Circadiaans ritme](#)
- [Koffie](#)
- [Voeding](#)
- [Onderwijs](#)
- [Werkgelegenheid](#)
- [Lichaamsbeweging](#)
- [Genetica](#)
- [Groene ruimtes](#)
- [Grijpkracht](#)
- [Geluk](#)
- [Toegang tot gezondheidszorg](#)
- [Inkomen](#)
- [Ontsteking](#)
- [Eenzaamheid](#)
- [Huwelijk](#)
- [Spiermassa](#)
- [Obesitas](#)
- [Lichamelijke activiteit](#)
- [Zingeving in het leven](#)
- [Religie](#)
- [Zittend gedrag](#)
- [Geslacht \(vrouw/man\)](#)
- [Ploegendienst](#)
- [Slaap](#)
- [Roken](#)
- [Sociale contacten](#)
- [Stress](#)
- [Loopsnelheid](#)

Het goede nieuws van de maand: Benoeming van 20 finalisten voor 101 miljoen dollar aan prijzengeld voor bevordering van levensduur.

XPRIZE Healthspan heeft 20 finalisten geselecteerd voor de klinische fase van zijn wedstrijd met een prijzengeld van 101 miljoen dollar, waarbij in menselijke proeven een breed scala aan interventies ter bevordering van de levensduur bij volwassenen van 50 tot 90 jaar zal worden getest. Hoewel het ambitieuze doel om 10–20 jaar aan leeftijdsgebonden functionele achteruitgang binnen een jaar ongedaan te maken wellicht onrealistisch is, kunnen deze gecoördineerde proeven waardevolle en vergelijkbare gegevens bij mensen opleveren over spier-, cognitieve en immuunfuncties — iets waar het vakgebied van de levensduur dringend behoefte aan heeft.



Nieuws over Heales en de levensduurgemeenschap: ARDD 2026, Boston

De conferentie Aging Research, Drug Discovery (ARDD) 2026 vindt plaats in Boston en brengt onderzoekers en experts samen die zich bezighouden met de biologie van veroudering, levensduur en de ontwikkeling van interventies gericht op leeftijdsgebonden achteruitgang.

Naar verwachting zullen Shivani en Ninon dit jaar posters presenteren. Shivani zal de resultaten presenteren van de internationale enquête over levensduur die we hebben georganiseerd, waarin de percepties van levensduur in landen over de hele wereld worden onderzocht.

Ninon zal het vleermuisproject presenteren, waarbij de nadruk ligt op het genoomonderzoek van een vleermuissoort met een gemiddelde levensduur, waarvan we het genoom willen sequencen met behulp van Oxford Nanopore-technologie.

Voor meer informatie

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