

Veroorzaakt ultrabewerkt voedsel versnelde veroudering? | November 2023 | N°175 | De dood van de dood

Het belangrijkste verschil tussen de huidige wereld van pre-overleving en de wereld na sterfelijkheid (gekoppeld aan veroudering) is dat onze acties en onze toekomst MEER betekenis zullen hebben [expliciet niet minder]. De roekeloze overgave waarmee we soms momenten van ons leven spenderen, vaak ten koste van onszelf en anderen, zal niet langer universeel te rechtvaardigen zijn met het excuus van "Ach, ik ga toch een keer dood, dan kunnen we net zo goed van het moment genieten".

-Jed Lye, moleculair fysioloog, 2021 [Medium.com](https://www.medium.com).

Het thema van deze maand: Veroorzaakt ultrabewerkt voedsel versnelde veroudering?.

Inleiding

[Ultrabewerkte voedingsmiddelen](#) bevatten over het algemeen vijf of meer ingrediënten en bevatten vaak stoffen die je thuis niet vaak tegenkomt, zoals conserveringsmiddelen, emulgatoren, zoetstoffen en kunstmatige kleur- en smaakstoffen. Deze producten zijn over het algemeen langer houdbaar. Voorbeelden van sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn ijs, ham, worst, chips, commercieel brood, ontbijtgranen, koekjes, frisdranken, yoghurt met vruchtensmaak, instant soepen en bepaalde alcoholische dranken zoals whisky, gin en rum.



Onderzoekers gebruiken vaak [de NOVA-classificatie](#), een vierdelige schaal, om voedingsmiddelen in te delen naar [de mate van industriële verwerking](#). Deze classificatie omvat onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen (zoals groenten en eieren), bewerkte ingrediënten (die over het algemeen toegevoegd worden aan gerechten en zelden los gegeten worden, zoals oliën, boter en suiker), bewerkte voedingsmiddelen (verkregen door het combineren van elementen uit de eerste twee categorieën, zoals zelfgebakken brood) en sterk bewerkte voedingsmiddelen (gemaakt met behulp van ruwe ingrediënten en stoffen die gemodificeerd door de industrie).

Schadelijke effecten

[In 2023 voerde de British Heart Foundation twee onderzoeken uit](#) naar de effecten van ultrabewerkt voedsel. Uit het eerste onderzoek, waarbij 10.000 Australische vrouwen over een periode van 15 jaar werden onderzocht, bleek dat degenen met de hoogste consumptie van ultraverwerkte voedingsmiddelen (Engelse afkorting UPF) in hun dieet 39% meer kans hadden op een hoge bloeddruk dan degenen met de laagste consumptie. Het tweede onderzoek is een uitgebreide analyse die 10 onderzoeken omvat met een deelnemersgroep van meer dan 325.000 mannen en vrouwen. Het toonde aan dat degenen met de hoogste consumptie van ultraverwerkte

voedingsmiddelen 24% extra verhoogd risico hadden op ernstige hart- en vaatziekten, waaronder hartaanvallen, beroertes en angina pectoris.

Een onderzoek, gepubliceerd in het [novemnummer 2022 van het American Journal of Preventive Medicine](#), geeft aan dat deze vezelrijke producten waarschijnlijk een rol hebben gespeeld bij ongeveer 10% van de sterfgevallen onder mensen tussen 30 en 69 jaar in Brazilië in 2019. Uit een ander onderzoek bleek dat deze voedingsmiddelen een significante invloed op de gezondheid hebben. Zo bleek uit een onderzoek dat in [juli 2022](#) werd gepubliceerd in [Neurology](#) dat een toename van 10% in de consumptie van ultrabewerkte voedingsmiddelen het risico op dementie verhoogt.

Direct effect op veroudering

De consumptie van sterk bewerkte voedingsmiddelen wordt tevens in verband gebracht met de verkorting van DNA-telomeren, een factor die in verband wordt gebracht met een grotere kwetsbaarheid van huidcellen voor veroudering. Een experimenteel dermatologisch onderzoek bij [laboratoriummuizen toonde aan dat degenen met verkorte telomeren vatbaarder waren voor tragere wondgenezing, huidzweren, vroegtijdige vergrijzing van het haar en haaruitval](#). [Dr. Bes-Rastrollo wees erop](#) dat oxidatieve stress en ontsteking, beide geassocieerd met uitdroging - factoren die vaak aanwezig zijn in sterk bewerkte voedingsmiddelen - vaak bijdragen aan telomeeratrofie. Oxidatieve stress kan de balans tussen vrije radicalen en antioxidanten in het lichaam verstoren, wat het immuunsysteem kan aantasten en het verouderingsproces kan versnellen, wat zich uit in het ouder uitziende huid.

[Een ander onderzoek](#) laat zien dat een hogere consumptie van sterk bewerkte voedingsmiddelen (>3 porties per dag) geassocieerd wordt met een hoger risico op kortere telomeren in een oudere Spaanse populatie van het SUN-project (886 deelnemers (645 mannen en 241 vrouwen) tussen 57 en 91 jaar). Deelnemers die de meeste UPF's consumeerden hadden bijna twee keer zoveel kans op korte telomeren als deelnemers die de minste UPF's consumeerden.

[De belangrijkste conclusie van de studie, gepubliceerd in Springer in 2023](#), onthult een consistente trend: de kans op ziekte neemt toe naarmate men meer sterk bewerkte voeding consumeert. Wanneer men voornamelijk onbewerkte of minimaal bewerkte voeding consumeert, geldt het tegenovergestelde.. Concreet neemt de kans op voedingsstoornissen met bijna 50% toe bij een matige dagelijkse consumptie van bewerkte voedingsmiddelen. Deze verdubbelt bij een hoge consumptie ten opzichte van een zeer lage consumptie.

Op dezelfde manier geldt er een toenemende waarschijnlijkheid die geassocieerd wordt met een hogere consumptie van sterk bewerkte voedingsmiddelen. De studie suggereert dat personen met een nutritioneel kwetsbaar fenotype de neiging hebben om meer bewerkte en sterk bewerkte voedingsmiddelen te consumeren dan hun tegenhangers. Hoewel deze voedingskeuzes bijdragen aan de voedselzekerheid door

Veroorzaakt ultrabewerkt voedsel versnelde veroudering? | November 2023 | N°175 | De dood van de dood

onmiddellijke beschikbaarheid te garanderen, wat vooral gunstig is in het geval van invaliditeit, schieten [ze tekort op het gebied van voedingskwaliteit](#).

Deze producten, voornamelijk kant-en-klare voedingsmiddelen of dranken, zijn hoofdzakelijk of volledig samengesteld uit stoffen en additieven die afgeleid zijn van voedingsmiddelen, maar zijn zelf niet als zodanig te classificeren.. Als gevolg daarvan worden ze beschouwd [als componenten van ongezonde voedingspatronen](#) die in verband worden gebracht met nadelige gezondheidseffecten, waaronder algehele sterfte, hart- en vaatziekten, stofwisselingsyndroom, lichamelijke en cognitieve achteruitgang, kanker en andere gezondheidsproblemen.

Conclusie

Medisch onderzoek boekt spectaculaire vooruitgang. We zoeken voortdurend naar nieuwe manieren om ziekten te genezen en langer en gezonder te leven. De maximale levensverwachting neemt echter al tientallen jaren niet meer toe. De oudste persoon ooit, Jeanne Calment, stierf 26 jaar geleden op 122-jarige leeftijd. De [oudste persoon ter wereld](#) is "slechts" 116.

We weten allemaal dat de medicijnen die we slikken een van de grootste bronnen van gezondheidszorg zijn. We weten dat het innemen van meerdere medicijnen zowel goede als slechte uitwerkingen kunnen hebben. Maar we vergeten vaak dat we ook veel andere stoffen tot ons nemen, zoals lucht en voedsel.

Een van de prominentste oorzaken die de vooruitgang in gezondheid tegenwerkt, zou wel eens alle soorten vervuiling kunnen zijn die we binnenkrijgen. [Luchtvervuiling](#) is alomtegenwoordig over de hele wereld, maar gelukkig neemt het in veel opzichten wereldwijd af, hoewel fijnstof een vooraanstaande bron van zorg blijft. Voedsel, met name ultraverwerkt voedsel, zou ook een belangrijke bron van achteruitgang kunnen zijn. In feite kan het de bron zijn van een scala aan schade: van conserveringsmiddelen, suiker en verzadigde vetten... En door de 'toxische cocktails' die ontstaan uit onbekende combinaties [van producten](#). We moeten dringend meer te weten komen over deze stoffen, vanwege de risico's die ze met zich meebrengen. Pas echter op dat risico's overschat kunnen worden uit angst voor het 'kunstmatige'. Bovendien kunnen sommige zeldzamere bewerkte producten heilzaam zijn zonder dat we het al ontdekt hebben.

Het goede nieuws van deze maand: AI voor een lang leven

De snelle ontwikkelingen op het gebied van kunstmatige intelligentie zijn overal in het nieuws. In de afgelopen weken zijn wereldleiders bij elkaar gekomen om de [Bletchley Declaration](#) aan te nemen. Recente discussies over AI richten zich op de risico's, maar ook op de hoop op meer veerkracht en een betere gezondheid.

Veroorzaakt ultrabewerkt voedsel versnelde veroudering? | November 2023 | N°175 | De dood van de dood

Het is duidelijk dat het primair gebruiken van AI voor doeleinden die te maken hebben met medisch onderzoek, een langere levensduur, meer veerkracht, etc. een manier is om de risico's van AI te beperken. Bedrijven en organisaties werken actief in deze richting. Zie bijvoorbeeld de website van [Longevity GPT](#).

In Europa biedt de combinatie van spraakmakende AI-bedrijven in de gezondheidszorg en spraakmakende gegevens van de European Health Data Space (EHDS) enorme mogelijkheden. Als de Europese volksgezondheidsinstellingen hier snel in betrokken raken, liggen doorbraken in een lang leven voor iedereen (en niet slechts voor enkelen) binnen handbereik.

Voor meer informatie

- [Heales](#), [Longevity Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longevity](#) en [Lifespan.io](#)
- [Maandelijks wetenschappelijk nieuws van Heales](#)
- [Heales YouTube-kanaal](#)
- AI-gegenereerde afbeelding
- [Neem contact met ons op](#)