

Het geheim van langer leven

“Wie de jeugd heeft, die heeft de toekomst” is een adagium uit de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw. Er was toen ook een overvloed aan jeugd. Nu in 2010 staat diezelfde naoorlogse jeugd op het punt om met pensioen te gaan. De geboortegolf uit 1947 zal een “tsunami” aan gepensioneerden opleveren in 2012.

“Wie de senioren heeft, die heeft de toekomst” deze veranderende bevolkingssamenstelling zal een drastische verandering te weeg brengen in de gezondheidszorg.

De “anti-aging” cultus ten spijt is het ouder worden uiteindelijk toch een onvermijdelijk proces, waaraan niemand ontkomt. De mortaliteit wint het uiteindelijk altijd van de vitaliteit. Wat gebeurt er precies bij het ouder worden en wat zijn de oorzaken?

De intensiteit van allerlei functies neemt langzaam af. Onze spieren worden stijver, de botten worden brozer en de hersenfuncties nemen af als we ouder worden, inderdaad lijkt dit op het eerste gezicht een natuurramp! Maar er zijn maatregelen om dit proces aanzienlijk te vertragen, bijvoorbeeld door 3 keer per week een half uur tot een uur intensief sport te doen, uw hartleeftijd wordt hierdoor met 5 tot 10 jaar verlaagd, uw botten behouden hun sterkte en onze spieren blijven hun vorm behouden. Uit diverse studies is gebleken dat **hardlopen** een beter en gezonder **antidepressivum** is dan reguliere antidepressiva.

Zorg dat U na uw pensionering niet “achter de geraniums” terecht komt, blijf dus actief bezig op lichamelijk en geestelijk gebied.

De Amerikaanse onderzoeker Dan Buettner heeft de leefomstandigheden bestudeerd van bevolkingspopulaties waarvan een aanzienlijk deel 100 jaar en ouder wordt, hij heeft voor ons 9 adviezen beschreven:

1. **Blijf in beweging**

- * neem de trap in plaats van de lift
- * pak de fiets i.p.v. de auto
- * maai het gras met een handmaaier, enz.

2. **Beweeg met plezier:**

- * ga niet naar de sportschool als U daar een hekel aan heeft!
- * maak liever uw leven langer door meer te bewegen (wandelen, fietsen, sporten, enz.)

3. **Eet matig**

- * schep maar één keer op, eet langzaam, eet vroeg op de dag het meest uitgebreid

4. **Eet minder vlees, maar meer groente en fruit**

- * eet 2 keer per week vlees, eet veel fruit, bonen, noten en drink goede wijn

5. **Vind een levensdoel:**

- * formuleer uw eigen levensdoel, waar loopt U warm voor, en waar staat U vroeg voor op?

6. **Ban stress uit uw leven:**

- * kijk zo min mogelijk televisie of internet, dit leidt af van het werkelijke leven

7. **Geloof:**

- * aandacht voor spiritualiteit verhoogt het aantal goede levensjaren

8. **Houdt uw familie in ere**

9. **Wees zuinig op goede vrienden:**

- * kies vrienden die uw levensstijl delen en ondersteunen en mijdt negatieve invloeden.

Uit dit onderzoek bleek dat de groep 100 plussers juist bovenstaande punten gemeen hadden.

16 februari 2011