

Uit: **de Volkskrant** van 8 oktober 2023

Waarom Nederland zo weinig 100-jarigen kent, en wat we van de Ieren kunnen leren.



Nederland staat in Europa op een karige 19de plek als het om het aantal 100-jarigen gaat. Hoe is die lage positie te verklaren?

Michiel van der Geest 8 oktober 2023

Boterhammen smeren. Dat was de voornaamste herinnering van de 98-jarige aan haar leven als jonge vrouw. Haar man was violist en elke avond stroomden zijn vrienden het huis binnen om samen muziek te maken. Het was de taak van de vrouw ervoor te zorgen dat niemand honger kreeg.

Professor Rose Anne Kenny, de belangrijkste verouderingsonderzoeker van Ierland, vertelt de anekdote via Zoom, om een opmerkelijke statistiek te verklaren. Van alle Europese landen kent Ierland verreweg de meeste 100-jarigen. Belangrijke reden voor die koppositie: 'De keukendeur staat in Ierland, en stond zeker in de jaren dat onze 100-jarigen jong waren, altijd open.'

En dus was er in het arme en landelijke Ierland altijd de mogelijkheid om samen te komen. Tel daarbij op het weidse land waarop mensen hun eigen eten verbouwden, matig alcoholgebruik, respect voor ouderdom (elke 100-jarige in Ierland krijgt 2.540 euro van de president) en vergeleken met andere landen relatief weinig rokers, en je komt tot het recept van een Europees kampioen.

Daarna: Hongarije. Frankrijk. Griekenland. Cyprus. En pas op plek 19, diep verstoopt onderaan het rijtje, Nederland. Nog net boven Slovenië, Estland en Letland.

### **Rook-epidemie**

Hoe kan dat eigenlijk? Dat een land als Nederland, steevast in de bovenste regionen als het gaat om inkomen, geluk en kwaliteit van leven, onderaan bungelt als het gaat om het aantal 100-plussers. Wat kunnen wij leren van de Ieren, Hongaren en Cyprioten?

Roken is een belangrijke reden, zegt Henne Holstege, die aan het Amsterdam UMC haar eigen onderzoeksgroep heeft, waarmee ze onderzoek doet naar de gezondheid van 100-plussers. 'Nederland kende een ware rook-epidemie. Zeker onder mannen was roken gebruikelijker dan in andere landen. Daarom is bij ons slechts een op de acht 100-plussers man. Waarom roken nog niet verboden is, is me echt een raadsel.'

Toch is het antwoord ook weer niet zo eenduidig, benadrukt Holstege. 'Het zal een combinatie van leefstijlfactoren zijn binnen deze populaties: minder stress, betere voeding, meer beweging, en wie weet zijn de populaties ook wat verrijkt met goede genen.' Cultuur speelt een rol. Het verschil tussen Duitsland en Frankrijk in levensverwachting is groot, en dat verschil begint direct bij de grens. Holstege: 'Bewoners ademen dezelfde lucht in, dus je gaat al snel denken dat het iets met *Bratwurst* en rode wijn te maken heeft.'

## Het Okinawa-effect

Kijk ook naar Okinawa, zegt Holstege. Het zuidelijke Japanse eiland was lange tijd wereldwijd het beroemdste voorbeeld van langlevende inwoners. Maar verhuisden die inwoners naar de Verenigde Staten, dan daalde hun levensverwachting binnen de kortste keren naar het gemiddelde Amerikaanse niveau. Holstege: 'Dat vind ik best heftig. Aan leefstijl valt blijkbaar veel toe te kennen.'

Okinawa, zegt David van Bodegom, hoogleraar vitaliteit in een verouderende populatie aan Leyden Academy, is een typisch voorbeeld van een 'blauwe zone', afgebakende gebieden met een opmerkelijk hoge levensverwachting. 'Het is altijd een van de armste eilanden van Japan geweest. De generatie die nu 100 is, at vroeger 60 procent van de aanbevolen hoeveelheid calorieën. En veelal uit de eigen moestuin – die was pure noodzaak om in het levensonderhoud te kunnen voorzien.' **Vooraf niet te veel eten** is een belangrijke culturele reden waarom Japanners zo oud worden, zegt Van Bodegom. 'Wij zeggen hier: eet je bord leeg. In Japan wijzen ze elkaar voor de maaltijd op een oude Confuciaanse wijsheid 'Hara hachi bu', wat betekent dat je je nooit meer dan achttiende vol zou moeten eten. Het signaal dat je genoeg gegeten hebt, doet er twintig minuten over om je hersenen te bereiken.'

Nog altijd is Okinawa relatief arm, maar veel moestuintjes zijn er niet meer. Van Bodegom: 'Het goedkoopste eten vind je nu bij de fastfoodketens. De ironie wil dat Okinawa daardoor inmiddels het eiland is met de meeste jeugdobesitas van Japan. De armoede drijft de jongeren niet meer de moestuin in, maar de McDonald's.'

Arm, een geïsoleerd gebied met een hechte gemeenschap, moestuinen (en dus altijd in de weer om voedsel te verbouwen) – het zijn de opmerkelijk vaak terugkerende kenmerken van plekken waar mensen langer leven. Kijk niet alleen naar Ierland, zegt Van Bodegom, maar ook naar Zeeland, de provincie waar in Nederland al jaren de meeste 100-plussers wonen. 'Er is nooit onderzoek naar gedaan, maar het zal mij niets verbazen als ook hier

het Okinawa-effect geldt. Een afgelegen provincie, met een cultuur van soberheid en gematigdheid. Noord-Brabant heeft dan weer de minste 100-plussers, en dat zal ook niemand verbazen met het carnaval en de worstenbroodjes.'

### **De geheimen van genen**

Toch, alle belangrijke externe factoren ten spijt, de grootste bijdrage aan de kans om 100 te worden leveren de genen, zegt Holstege. En juist die genen laten haar niet los, hun geheimen wil zij ontrafelen. Specifiek: hoe kan het dat sommige mensen 100 worden zonder dat zij last hebben van dementie, zoals driekwart van hun leeftijdsgenoten? Hebben zij uitzonderlijke lichaamseigenschappen die we zouden kunnen isoleren en kunnen toevoegen aan de ouderen die deze eigenschappen niet hebben? Zodat, uiteindelijk, dementie een halt kan worden toegeroepen?

Inspiratiebron was Hendrikje van Andel-Schipper, de oudste Nederlandse ooit, die 115 werd. Op haar 113de deed Van Andel-Schipper een geheugentest, ze scoorde daarop even goed als een gemiddelde 60- tot 70-jarige. Holstege: 'Zij bewijst dat het voor ons mensen mogelijk is zo oud te worden zonder dementie. Wat heb je daar dan precies voor nodig? Dat gaat verder dan goed bewegen en sociale controle om je heen.'

Van 443 100-plussers verzamelde Holstege inmiddels gegevens. Bloedwaarden, vragenlijsten, en een groot deel doneert zelfs hersenen om te onderzoeken; Holstege vraagt de ouderen hun hersenen te doneren aan de wetenschap na hun overlijden.

### **Positieve levenshouding**

Ook hier geldt een rijtje 'zachte' overeenkomsten: hogere sociaal-economische klasse, hoger opgeleid, iets meer kinderen, wel gedronken en ook gerookt, zij het in iets mindere mate dan de gemiddelde bevolking. En, zegt Holstege, 'allemaal optimist'. 'Toen ik met mijn onderzoek begon, dacht ik al snel: wat word ik toch vrolijk van die mensen, ligt dat mij? Maar toen ik later collega's kreeg, en nog weer later met een wereldwijde groep

ging overleggen, bleek dat iedereen dezelfde ervaring had: deze mensen maken er toch altijd een feestje van. Ze hebben een wereldoorlog meegemaakt, echt wel tikken op hun neus gehad, maar allemaal hebben ze de mentaliteit: morgen is een nieuwe dag, dan gaan we er weer voor.'

Toen professor Kenny twee weken geleden om 7 uur 's ochtends ging zwemmen in de zee, kwam ze een 92-jarige man tegen. Hij liep met een kruk, want hij had net een nieuwe heup, maar zwom een half uur. 'Uit onderzoek blijkt dat een positieve levenshouding helpt je leven te verlengen, zelfs als je met ziekten wordt geconfronteerd.'

### **Machine draaiende houden**

Niet alleen het optimisme van de super-ouden is onverwoestbaar, hun lijf is dat in zekere zin ook. In feite is je lijf net een auto, zegt Holstege. Gedurende het leven slijt het, elke dag weer al die miljoenen processen in je lijf, dat levert doorroestplekken op, laat rommel achter in je lichaam. (Dat geldt overigens nog meer voor mannen dan voor vrouwen, zegt Van Bodegom. Mannen hebben meer spiermassa, zijn over het algemeen sterker, hebben meer calorieën op een dag nodig om die machine draaiende te houden, maar zijn daarom dus ook eerder versleten en gevoeliger voor infecties, en gaan daardoor een paar jaar eerder dood.)

'Wat je bij de gezonde 100-jarigen ziet', zegt Holstege, 'is dat hun endolysosomale systeem en hun afweersysteem langer goed blijft functioneren. Zo goed zelfs, dat ons cohort niet erg hard is geraakt door covid, waarvoor ik wel vreesde. De omzetting van hun eiwitten in de cellen blijft langer goed gaan. En hun lichaam ruimt de cellen die niet goed meer functioneren beter op.' Typische ouderdomsziekten, zoals bijvoorbeeld dementie, blijven daardoor langer weg. Ze worden in feite dus minder snel oud, zegt Holstege. 'Veel van mijn 100-plussers zien er ook helemaal niet uit als 100, eerder als 80.'

Holstege denkt dat dit mechanisme ook een reden is waarom deze 100-plussers voorlopig gevrijwaard blijven van dementie. In hun hersenen lijkt

minder rommel te zitten, minder ophopinkjes van nutteloze eiwitten. En juist die ophopingen spelen een rol bij het ontstaan van dementie, [denkt een deel van de dementieonderzoekers](#).

### **Tips van je moeder**

Gezond 100 worden is dus voor een groot deel een genenkwestie en niet alleen daarom is het maar de vraag of Nederland ernaar zou moeten streven Ierland voorbij te schieten op de 100-jarigenranglijst, zegt Van Bodegom.

‘Wij hebben hier natuurlijk bewust een euthanasiebeleid, dat willen we ook niet zomaar kwijt. Net zomin als de niet-reanimerenverklaringen, of het beleid dat we iemand met een longontsteking die in het verpleeghuis woont niet zomaar naar het ziekenhuis sturen. Dat is niet voor niets, ongezonder 100 worden moet je helemaal niet willen.’

Waar we wél naar moeten streven, vindt Van Bodegom, is dat veel meer mensen gezond de 80 halen. ‘Dat is veel relevanter. De gezondheidsverschillen zijn enorm, laagopgeleide mensen leven tot wel 20 jaar minder lang in goede gezondheid dan hoogopgeleiden.’

Moeilijk hoeft het niet te zijn, zegt de hoogleraar. ‘Het is alles doen wat je moeder je ooit heeft verteld. Niet roken, niet drinken, goed je groente eten, veel bewegen, op tijd naar bed, minder tobben en meer spelen.’