

Vitaal oud worden is hard werken

Interview Ouderdom

Tekst **Coen Verbraak**, foto **Robin Utrecht**

Kinderen die nu geboren worden, zullen bijna allemaal honderd jaar worden. Rudi Westendorp schreef een boek over de tweede helft van het leven en hoe je daar invulling en kleur aan geeft. „Waarom accepteren we niet dat een lijf van zeventig eruit ziet als een lijf van zeventig?”

Nooit eerder in de westerse wereld hebben mensen zo'n hoge leeftijd bereikt als nu. In een eeuw verdubbelde de levensverwachting, van veertig naar tachtig. En toch zijn we nog steeds niet geoeft in het omgaan met de ouderdom, schrijft de Leidse hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp in zijn nieuwe boek *Oud worden zonder het te zijn*. Want ouderdom is synoniem aan dood, ziekte en verval. Ten onrechte, vindt Westendorp. „Het schrikbeeld van die oude dag wordt ons ingegeven door voorbeelden die we van vroeger kennen: die krakemikkige oom die op zijn vijfenzestigste al totaal versleten was. Maar die oude dag bestaat niet meer. We hebben er ongemerkt een heel nieuw stuk leven bij gekregen. En dus is de vraag: hoe geef je de tweede helft van je leven invulling en kleur?”

Als 54-jarige is Westendorp nog geen ervaringsdeskundige. Al begint hij langzaam maar zeker steeds meer zijn eigen studieobject te worden. „Het feit dat ik dus nu ook moet gaan roeien om mijn conditie op

peil te houden, dat is een confrontatie.”

Wanneer begint die tweede helft van ons leven?

„Min of meer vanaf je vijftigste. Iedereen komt dat probleem tegen. Ik merk het zelf ook. Langzaamaan moet je je doelen herdefiniëren. Wat is nou belangrijk in het leven? In het begin draait het bestaan om seks, maatschappelijke ambitie en gezinsleven. Ruwweg in even grote mate. Maar dat gezinsleven wordt langzaamaan anders. Ik heb twee volwassen dochters die het huis al uit zijn. Daardoor krijgt dat gezin een heel andere invulling. Datzelfde geldt voor je carrière: die heeft op zeker moment ook zijn balans gevonden. In algemene zin kun je zeggen dat je ambities verschuiven. Net als bij topsporters. Als je al die Rondes gefietst of geschaatst hebt, is het tijd voor iets anders.”

U houdt zich als internist bezig met veroudering. Is veroudering een ziekte?

„Veroudering komt naar buiten via ziektes. Je lijf wordt ouder, zwakker. In die zin is veroudering inderdaad een ziekte. Veroudering is niet 'normaal' want eerst was er geen schade en plotseling is die er wel. Maar we doen alsof dat vanzelfsprekend is. Als iemand van 48 zijn arm niet kan optillen vinden we dat een afwijking. Bij iemand van 78 zeggen we: ja, maar u bent ook al 78. Op een dag moet ik blijkbaar accepteren dat ik mijn arm niet goed meer kan optillen. Dat gaat er bij mij niet in.”

Wat is veroudering precies?

„Dat het van binnen gaat rammelen, dat je lijf blijvende schade begint op te lopen. Ik vergelijk het graag met wasmachines. Je haalt dat ding uit het plastic en de eerste jaren werkt alles prachtig. Na verloop van tijd krijgt die machine kuren; het deurtje sluit niet meer zo goed, bepaalde wasprogramma's doen het niet meer naar behoren. Dat verschilt ook nog eens per merk. Dat is met je lijf niet anders. Het verschil is dat we het van wasmachines accepteren dat er na verloop van tijd dingen aan stuk gaan.”

Hoe weet je of je een Miele bent, of een Zanussi?

„Om erachter te komen welke machine je



bent moet je terugkijken in je familiegeschiedenis. Daar kun je al een hoop aan aflezen."

Mensen worden steeds ouder. De Britse gerontoloog Aubrey de Grey gaat ervan uit dat de eerste mens die duizend jaar zal worden nu al geboren is.

„De Grey is een hyperoptimist. Hij zegt dat veroudering het resultaat is van twee krachten: verval en het onvermogen tot herstel. Als je dat verval nou maar vóór bent, dan verouder je dus niet. Kanker eruit halen, nieuw heupje erin, nieuw lensje erin en huppakee. Dat is op zichzelf een plausibele redenering. We kunnen inderdaad al een boel repareren. Een implantaatlens plaatsen om staar te verhelpen is tegenwoordig een standaardprocedure. Maar dat zal echt nog veel fijnmaziger moeten worden. Vervang maar eens een zenuwstelsel. Zover zijn we nog lang niet. Hoe je het wendt of keert: we hebben wegwerplijven die vroeg of laat versleten zijn."

Wat vindt u een realistische levensverwachting?

„135 jaar moet haalbaar zijn. Dat is zelfs een vrij conservatieve schatting. Elk jaar komt er twee jaar aan levensverwachting bij. Kinderen die nu geboren worden hebben gemiddeld al honderd jaar te pakken.

U hebt onderzoek gedaan naar vierhonderd families waarin minstens twee broers of zussen van in de negentig voorkomen: het Leiden Lang Leven-onderzoek. Was er een opvallende constante?

„Het interessante is dat de langlevenden ogenschijnlijk niet verschillen van anderen. Als je die families in een zaal zet met hun partners erbij kun je ze niet onderscheiden van de koude kant. Maar als je ze onderzoekt, constateer je dat ze vaak ouders hebben die ook al langer leefden dan gemiddeld. En dat er van hun eigen kinderen aanzienlijk minder vóór hun 65ste zijn overleden. Dat sterftecijfer ligt ruim 30 procent lager. Dus zowel het vroege leven als het oude leven blijkt beter beschermd te zijn. Een deel van de langlevendheid ontstaat waarschijnlijk doordat hun hormonale systeem anders is afgesteld. Hun verbranding is anders."

Het zijn niet allemaal strenge vegetariërs, niet-rokers en niet-drinkers?

„Nee. Het zijn gemiddelde mensen die ook heus weleens gerookt hebben en die gewoon af en toe kaantjes hebben gegeten. Ze bleken ook niet minder dik te zijn dan anderen. Maar hun lijven blijken anders afgesteld te staan. De vetten zijn gunstiger verdeeld, het bloedsuikergehalte is wat lager en de schildklier is iets langzamer. En er speelt nog iets mee. Hun herstelvermogen is waarschijnlijk ook groter. Het aangroeien van kraakbeen, het opruimen van schade in de vaatwand en het herstel na een beroerte bleek bij hen beter te verlopen."

Kregen ze ook minder vaak kanker?

„Nee. Kanker bleek even vaak voor te komen als bij anderen. Hun langerleven-tijd komt voornamelijk doordat ze minder stofwisselingsziekten en minder hart- en vaatziekten hebben."

In uw boek beschrijft u het vermogen van rondwormen zichzelf in een soort paauze te zetten. Daardoor verbruiken ze nauwelijks energie en leven ze langer.

„Die rondwormen willen net als andere dieren overleven. Als de omstandigheden ongunstig zijn, gaan ze stil in een hoekje liggen, wachtend op betere tijden. Ze schakelen over op een soort standby-stand. Dat zie je ook bij dieren in hun winterslaap."

Krijgen ze die standby-tijd er dan later weer als bonus bij?

„Precies. Die periode in ruststand komt er later weer bij. Dat is fascinerend. De vraag is dus: welke systemen moet je aan- dan wel uitschakelen zodat je langer gezond kunt blijven? Waarschijnlijk heeft het met grotere efficiëntie te maken, in combinatie met een groter herstellend vermogen. Dat is altijd de vaste combinatie bij oud worden; minder verval en beter herstel."

Kunnen mensen ook in zo'n spaarstand gezet worden?

„Dit vermogen is bij veel soorten aanwezig. Alleen werkt het bij de hogere diersoorten steeds minder. Ik had vroeger overburen die de hongerwinter hadden meegemaakt. Die zeiden: Rudi, wij hebben gewoon drie maanden stil in bed gelegen. Ze waren in een soort slaapstand geschooten, om te overleven."

U schrijft ook over de cognitieve reserve-theorie; wie over een goed stel hersens beschikt, is beter bestand tegen psychische schade. Komt dementie dus meer voor bij mensen met een lager IQ?

„Dat is zo. Het schoolvoorbeeld zijn mensen met het syndroom van Down. Die dementeren aanzienlijk eerder. Bij hen is het althans veel eerder merkbaar. Dat is de cognitieve reserve. Als je minder hebt, kun je ook minder verliezen. Je zakt eerder door de bodem heen. Een betere opleiding beschermt tegen dementie. Mede daarom is de kans op dementie voor mensen die nu oud worden kleiner geworden dan vroeger. Mensen van vóór 1930 gingen vaak na hun twaalfde van school om te werken. Nadien is doorleren steeds gebruikelijker geworden. Dat gaan we merken in de dementie getallen."

Wat moet je doen om gezond oud te worden?

„Om te beginnen geloof ik totaal niet in gezondheidsgoeroes of speciale therapieën. Het zit hem in simpele dingen. Niet roken is een factor. Je moet je lijf niet uitwonen. Een tweede factor is dat je vooral niet moet stilvallen op hogere leeftijd. Niet op eens de lift nemen in plaats van de trap, 'want ik ben nu ook al 78'. Als er één ding cruciaal is, dan is dat: actief blijven. En vooral ook het intact houden van een rijk sociaal leven. Omring je met mensen. Alleen zijn is veel dodelijker dan roken. Vitaal oud worden is hard werken. Houd dat lijf en dat sociale leven geolied. Als je dáár je best voor doet dan maak je meters."

„Wij zijn in levensverwachting in een eeuw tijd van veertig naar tachtig jaar gegaan. De consequenties daarvan zijn enorm. De crux van mijn boek is dat wij sociaal en emotioneel een enorme achterstand hebben op de extra jaren die we er-

bij gekregen hebben. We zijn in verwarring over wat we aanmoeten met dat langere leven. Wij pensioneren mensen nog steeds vrolijk op hun 65ste. Dat wordt nu wel 67, maar volgens Drees hadden we allang op 70 of 72 moeten zitten. Want Drees koppelde de AOW-leeftijd aan levensverwachting.

„Sinds de invoering van de AOW hebben mannen vijf en vrouwen zeven jaar erbij gekregen. Het is nu een hot item omdat onze pensioenen onbetaalbaar worden. Maar het gaat veel verder dan alleen de financiële kant van de zaak. Het gaat om de vraag: hoe geef ik die extra jaren zin? Hoe maak ik daar een mooi leven van? Veel mensen denken als ze aan de bril moeten of grijs worden: dit is het begin van het einde. Maar als het vel eenmaal echt gaat lubberen zeggen diezelfde mensen vaak: toch heeft het leven mij gebracht waar het mij moest brengen."

Je moet gewoon tijdig leren om de lat te verleggen?

„Die lat verandert niet."

Terwijl wij juist denken dat de lat uiteindelijk zo laag komt te liggen dat je er overheen kunt stappen.

„Dat is jouw lat, de lat van een veertiger. Als je eenmaal oud bent heb je een heel andere lat. Kunstenaars en fotografen zeggen niet voor niks: die rimpelige lijven worden eigenlijk alleen maar mooier."

Dat hoor je vooral van fotografen die zelf nog niet van die lijven hebben.

„Dat is nou een moreel oordeel waar we dringend vanaf moeten. Als mensen aan de botox willen: prima. Maar ga het niet omdraaien: jij hebt rimpels, dus waarom gebruik je geen botox? Waarom accepteren we niet dat een lijf van zeventig eruit ziet als een lijf van zeventig? Bij een kind van dertien vinden we het toch ook niet raar dat het er anders uitziet?"

Het verschil is dat een kind van dertien work in progress is, en een mens van zeventig een lichaam in verval.

„Dat is een groot misverstand. Het zijn al lebei *works in progress*."

Alleen heeft de een uitzicht op het leven en de ander op Zorgvlied.

„Dat is de doodsangst waar veel mensen last van hebben. Met de dood is op zich niets mis. We zullen moeten accepteren dat we zijn wie we zijn: sterfelijke mensen. Dat is het begin van levenslust. Anders hou je je leven lang last van doodsangst. Er zijn mensen die op hun 29ste al denken: oh mijn god, volgend jaar ben ik al dertig. Weér een stap dichterbij het einde. Voor je het weet krijgt je bestaan daardoor iets angstigs en vergeet je helemaal te leven."

Moet je uw boek dan ook lezen al een pleidooi voor eerherstel van de dood?

„Vind ik wel. Tot pakweg 1920 overleed 50 procent van de zuigelingen en peuters voortijdig. De dood was in die tijd onderdeel van het leven. Vijfenzeventig jaar geleden zat jong en oud bij elkaar, niet wetend wie er morgen nog zou zijn. Door het succes van onze samenleving is de dood helemaal naar achteren geschoven. Hoge leeftijd, ziekte en dood zijn samengebond geraakt. Moeder- en kindsterfte, infectieziekten, hart- en vaatziekten, ze zijn voor een zeer groot deel teruggedrongen.

„Terwijl onze lijven op zich niet veranderd zijn. Veroudering is dus een betrekkelijk nieuw fenomeen, waar me voelbaar mee worstelen. En wat doen we? We gaan met onze rug juist naar de ouderdom staan. Dat is het stomste wat je kunt doen. Want die oude dag is ons voorland. Dat vereist een drastische perspectiefwisseling. De oude dag is niet langer het voorportaal van de dood, maar juist een mooie toegift waar nog van alles uit te halen valt.”

CV

Rudi Westendorp

Rudi Westendorp (1959) studeerde geneeskunde, werd internist aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en specialiseerde zich in epidemiologie en intensive care. Later legde hij zich toe op geriatric en gerontologie.

**Sinds 2000 is hij hoogleer-
aar ouderengeneeskun-**

de. Westendorp is ook oprichter en directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing, een kennisinstituut dat sinds 2008 onderzoek doet en ontwikkelingen initieert op het gebied van vitaliteit en veroudering.

Rudi Westendorp is getrouwd en heeft twee volwassen dochters.



Rudi Westendorp: Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering Atlas Contact, 256 blz. € 19,95



Rudi Westendorp: „Onze wegwerplijven zijn vroeg of laat versleten.