



Donderdag
09.01.2014

Onafhankelijk dagblad
www.demorgen.be



DMorgen



Nieuwe studie:

U BENT NIET KLAAR OM OUD TE WORDEN

Er is geen limiet aan
de menselijke leeftijd

MAAR
we hebben geen doel
op onze oude dag

TERWIJL
langer leven
een cadeau is

DUS
moeten we revolutionaire
technieken omarmen die fysieke
veroudering tegengaan

WANT
hormonen en vitaminen kunnen
veroudering niet tegenhouden

>> FOCUS 10-11

Belgisch bedrijf wil restafval Syrisch gifgas verbranden

BRUSSEL — De vernietiging van het chemische wapenarsenaal in het door oorlog verscheurde Syrië is een van de gevaarlijkste VN-missies ooit. Dat zegt de Nederlandse Sigrid Kaag, die namens de Verenigde Naties de missie leidt. De wapens worden momenteel uit het land vervoerd om later ontmanteld te worden.

Het Belgische afvalverwerkingsbedrijf Indaver is kandidaat om het restafval van ontmantelde Syrische gifgaswapens te verwerken in zijn Antwerpse draaitrommeloven. De onderneming zal later deze maand een offerte indienen bij de Organisatie voor het Verbod op Chemische Wapens (OPCW), aan wie het regime in Damascus 1.300 ton chemische wapens overdraagt.

Minstens 560 ton daarvan wordt verwerkt op installaties aan boord van een Amerikaans schip, waarvoor de eerste stappen deze week zijn gezet. Nadien blijft tien keer zoveel restafval over, dat aan land moet worden verbrand.

"We onderzoeken nu de modaliteiten", zegt Jos Artois, Indaver-woordvoerder. "Onze men-

sen bestuderen over welke toxische producten en welke verpakking het zal gaan. De grootste vraag die we nu nog hebben, is vanaf welk moment we verantwoordelijk zouden worden. Is dat vanaf onze poort, of vanaf de zeehaven? Dat maakt in de offerte zowel logistiek als financieel een groot verschil."

Artois benadrukt wel dat Indaver nog moet opbieden tegen concurrenten en bij een eventuele toewijzing van het contract de gebruikelijke vergunningen van de Vlaamse en federale overheid moet bekomen. Het bedrijf zegt alvast over de benodigde expertise te beschikken om de operatie veilig te doen verlopen.

"In onze draaitrommeloven verwerken we nu al een mix van vloeibaar en vast industrieel afval, bij temperaturen tot 1.100 graden. De rookgassen worden pas uitgestoten als ze aan de strengste emissienormen voldoen." (MR) >>6-7



De Nederlandse Sigrid Kaag leidt voor de Verenigde Naties de vernietigingsoperatie.

Open Vld verkiest Somers boven Van Mechelen

BRUSSEL — Bart Somers heeft de strijd om de eerste plaats op de Vlaamse lijst in de kieskring Antwerpen gewonnen van Dirk Van Mechelen. Die krijgt na bemiddeling van de partijtop de tweede plaats op de federale lijst, na Annemie Turtelboom. Het provinciale bestuur keurde die consensus gisteravond met grote meerderheid goed. Martine Taelman krijgt de tweede plaats op de Vlaamse lijst. Waar Willem-Frederik Schiltz en Philippe De Backer terechtkomen, is nog niet duidelijk.

De keuze voor Somers is er eentje voor de zekerheid. In Antwerpen

komt Open Vld immers uit tegen Kris Peeters (CD&V) en Bart De Wever (N-VA). Somers wordt gezien als een sterkere debater dan Van Mechelen, die geconfronteerd zou kunnen worden met de kiescampagne van 2009. Toen nam hij het op tegen minister-president Peeters en liet hij zich ontvallen "dat het met Kris perfect was".

De partijtop trachtte tot gisteravond laat ook nog de plooiën in Oost-Vlaanderen glad te strijken. Daar eisen zowel Jean-Jacques De Gucht als Mathias De Clercq het Vlaamse lijsttrekkerschap op. (AVB) >>5



Wouter Beke:
#sterkekoen

>>9

CAMPS

Geluk

U kunt er gif op innemen: de komende maanden worden we overvallen door een tsunami van sentiment als electorale handelswaar. Politici nu dan in familiale setting, kroost en dieren-spul mee op de foto. Fresco's van bezorgde

vaders, trouwe minnaars en huisknechten die de afwas doen. Leugenachtig intermezzo. Na 25 mei vallen ze terug in oude plooiën: hobbelen van staatsbezoek naar staatsbezoek, nachtgebruik op partij en kabinet, om toch maar niet thuis te hoeven zijn. Aan de crèche zie je ze sowieso niet meer. Emancipatie? Diepvries! Duits vicekanselier Sigmar Gabriel heeft beslist op woensdagnamiddag vader-tijd te nemen. Familiedagje!

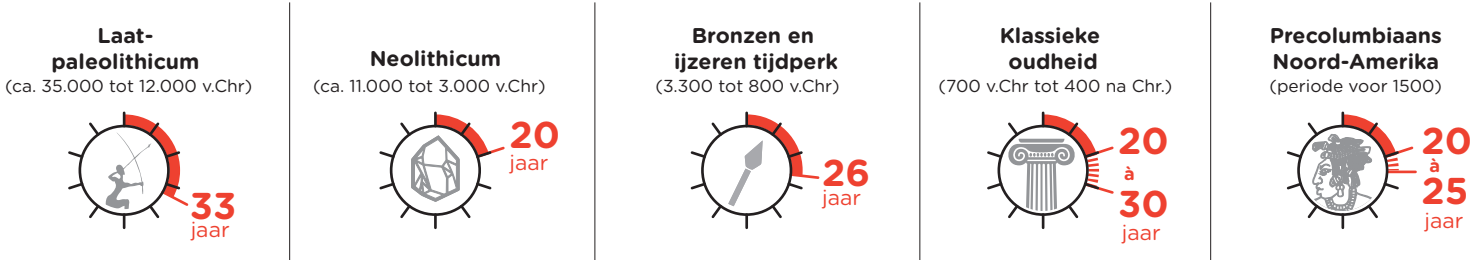
De Duitsers keken ervan op, want Sigmar ziet er niet bepaald uit als softie die geen luier uit de weg kan gaan. Eerder brute machts-politicus. Nederlands ex-minister van Financiën Wouter Bos nam destijds ook vaderdag. Moessonregen van grapjes en foto's over zijn gang achter de kinderkoets, natuurlijk. Bos strijkt zelf zijn hemden - ook humor. Politici en emancipatie: stenen tijdperk! Journalisten zijn niet veel

beter, stel ik bij mezelf vast. Na één gekookt eitje van eigen hand slaat gewetensrust toe. Deugt voor geen meter, maar toch: *les excuses sont...* Vadsigheid is de schaamteloze achterkant van machismo. Mij zullen ze niet ontroeren, familiekiekjes van Peeters en Reynders. Te doorzichtig, dat armzalige luchtfietsen in klein geluk.

Hugo Camps



Levensverwachting door de eeuwen heen



Hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp

Oud worden. H

De mens is geprogrammeerd om niet veel ouder dan vijftig te worden. Maar wie nu geboren wordt, wordt honderd jaar. ‘We zijn vreselijk slecht voorbereid op de wonderlijke verdubbeling van onze levensverwachting’, zegt medicus Rudi Westendorp (Universiteit Leiden). Hij brengt vandaag een boek uit over ‘oud worden zonder het te zijn’.

Barbara Debusschere

Hij is 54. “Ongeveer dan begint het tweede leven”, zegt hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp. “Plots voelde ik me voldaan. Onze dochters zijn volwassen en mijn vrouw en ik kregen het gevoel van ‘zo, dat hebben we mooi voor elkaar gekregen’. Logisch. Mensen zijn geprogrammeerd om kinderen te krijgen en voorheen stierf je niet veel later dan wanneer ze op eigen benen stonden. Voor die nieuwe extra tweede helft van het leven hebben we geen doel ingeprent gekregen. Het is riskant om dan in je stoel te gaan zitten door het raam staren. Dan takel je snel af.”

Is aftakeling niet gewoon onvermijdelijk?
Westendorp: “Niet meer. We zien ouderdom als synoniem voor dood, ziekte en verval. Dat schrikbeeld is ingegeven door vroeger, toen mensen op hun vijfenzestigste helemaal versleten waren. Maar die oude dag bestaat niet meer. Ik bestudeer het van zeer nabij en zelfs ik kan me erover verbazen wanneer ik mijn buurman van zeventig zie en bedenkt: ‘Hij heeft nog vijftien jaar voor zich’. We hebben er ongemerkt een heel stuk leven bij gekregen. In een eeuw is de levensverwachting verdubbeld. Dat is fenomenaal. Iedere week krijgen we er een weekend bij.”

Wat is veroudering precies?
“Het is de opeenstapeling van blijvende schade. Dat uit zich onder andere in ziekte. Maar voor het waarom is geen solide verklaring. Alle levenloze objecten, zoals wasmachines of een servies, verouderen. En niet alle levende wezens verouderen. Het is dus een misvatting dat verouderen samenhangt met leven. De waterpoliep veroudert niet dankzij onnipotente stamcellen met een onbeperkte delingscapaciteit, waardoor ze alle vormen van schade aankunnen. Door die inzichten weten wij in welke richting we moeten zoeken om gevolgen van veroudering bij de mens, zoals het verlies van heel speciale zenuwcellen bij Parkinson, op te lossen.”

Waarom zijn we zoveel langer gaan leven?
“De snelheid waarmee we verouderen ligt min of meer vast. We hebben een wegwerplichaam voor gemiddeld 50 jaar dat geen functie meer heeft eenmaal is voldaan aan de voortplanting. Maar we hebben onze levensduur enorm kunnen oprekken doordat we de omgeving waarin we leven naar onze hand hebben gezet. Door veel betere voeding, de zorg voor en gesleutel aan ons lijf is onze

levensduur ingrijpend verlengd. En we zullen nog meer gaan sleutelen.”

Op welke manier bijvoorbeeld?
“We kunnen al hartkleppen vervangen. Vernuftige kunststofpijpjes in verwijde bloedvaten aanleggen voorkomt dodelijke bloedingen. Het zal niet lang meer duren vooraleer we een nieuw microfoontje in onze oren krijgen zodra het exemplaar waarmee we geboren zijn is stilgevallen. Uit embryonale stamcellen van navelstrengbloed kunnen patiënten nieuw beenmerg krijgen. Een verouderde darm met nieuwe stamcellen vanuit de diepste lagen herstellen komt eraan en er wordt gewerkt aan de heropbouw van het netvlies.
“Nog een mooi voorbeeld zijn vrouwen die hun eicellen laten invriezen omdat ze later aan kinderen beginnen. We worden nu al tachtig à negentig jaar, maar vrouwen kunnen maar tot rond hun veertigste kinderen krijgen. Dat begint absurd te worden. En de periode tussen twintig en veertig is al zeer druk omdat ook carrières erop zijn ingericht. Het is zeer logisch dat we daarop willen ingrijpen.”

Wat iedereen natuurlijk wil weten is hoe we een lijf dat gaat sputteren en lubberen kunnen vermijden.
“Ik ben geen antiverouderingsgoeroe die roept: ‘Vitamines! Antioxidanten!’ Er is geen *magic bullet* omdat veroudering erg complex op ons lichaam en dus ook op onze geest ingrijpt. Zie het als een oude auto. Als die al niet roest, begeeft het rubber of de elektriciteit het wel. Het is onmogelijk om al die processen tegelijk tegen te gaan. We gaan dat wel stap voor stap proberen. En we zullen steeds beter schade kunnen oplappen. Maar preventief de veroudering omkeren is niet realistisch.”

‘In een eeuw is de levensverwachting verdubbeld. Dat is fenomenaal. Iedere week krijgen we er een weekend bij’

RUDI WESTENDORP

Toch zijn er onderzoeken die onder andere aantonen dat een beetje minder eten dan nodig het verouderingsproces vertraagt.
“Bij muizen. Er zijn twee langlopende studies met resusaapjes, die het dichtst bij de mens staan. Die zijn voorlopig niet beslissend in het voordeel van iets te weinig eten. Er is zelfs onderzoek dat aantoont hoe een beetje mollar zijn bij mensen net beschermend werkt tegen sterfte.
“Ook studies bij rondwormen tonen dat één tactiek levensverlengend kan werken. De wormen kunnen zichzelf in een soort pauze-stand zetten. Daardoor verbruiken ze nauwelijks energie en leven ze langer. Als de omstandigheden ongunstig zijn, schakelen ze over op een soort standby-stand, zoals bij een winterslaap. Die periode in ruststand komt er later weer bij. Waarschijnlijk heeft het met grotere efficiëntie te maken, in combinatie





orp over mythes en uitdagingen van ouder worden

Hoe doe je dat?



met een groter herstellend vermogen. Minder verval en beter herstel is de manier om ouder worden tegen te gaan. Maar het is zeer twijfelachtig of hogere diersoorten zoals wij tot die spaarstand in staat zijn.”

Wat dan met uw onderzoek naar vierhonderd families waarin minstens twee broers of zussen van in de negentig voorkomen? Kunnen we iets van hen overnemen?
“Het zijn families met mensen die zes jaar ouder worden dan gemiddeld. Opmerkelijk is dat die langlevenden ogenschijnlijk niet gezonder of anders leven dan hun partners. Ze zijn niet minder dik, hebben ook weleens gerookt. Maar hun ouders en hun kinderen leven langer en als je ze onderzoekt zie je dat ze minder stofwisselingsziekten en minder hart- en vaatziekten hebben. Hun lijven zijn anders afgesteld. De vetten zijn gunstiger verdeeld, het

‘Het gaat erom je lichaam niet uit te wonen. Niet roken, niet te veel drank, bewegen. Niet stilvallen, zowel fysiek als mentaal. En onderhoud een rijk sociaal leven’

RUDI WESTENDORP

bloedsuikergehalte is wat lager en de schildklier is iets langzamer. Ook is hun herstelvermogen waarschijnlijk groter. Kraakbeen groeit sneller aan. Schade in de vaatwand en herstel na een beroerte verloopt beter. Het hormonale systeem en de verbranding is anders.”

Kan de gewone sterveling daar iets mee?
“Dat is de bedoeling. In tegenstelling tot de hype in de VS, waar sommigen extra groeihormoon nemen, blijkt dat wie langer leeft net een lager gehalte groeihormoon heeft. Ook duwt het metabolisme van de langlevers minder op het gaspedaal, terwijl niet weinig mensen een sneller metabolisme willen om af te vallen. We doen in vier landen onderzoek bij ouderen met een vertraagde schildklier. De ene groep krijgt medicijnen, de andere niet. Mijn vermoeden is dat een trager werkende schildklier de levensduur rekt. Het metabolisme en de hormonen zijn duidelijk de sleutel. Daarnaast valt op dat wie langer leeft een tik optimistischer is.”

De licht wanhopige vraag ‘Wat te doen tegen veroudering?’ illustreert dat oud ‘out’ is. We leven langer maar verzetten ons?
“Daarom schreef ik dit boek. We hebben sociaal en emotioneel een enorme achterstand op de extra jaren die we erbij gekregen hebben.



Rudi Westendorp
Reiziger door de ouderengeneeskunde

Rudi Westendorp werkt als internist aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) op de afdeling geriatrie en gerontologie, waarvan hij ook geruime tijd het hoofd was. Sinds 2000 is hij hoogleraar ouderengeneeskunde aan de universiteit Leiden en sinds 2008 is hij directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Zijn boek *Oud worden zonder het te zijn* is een verslag van zijn reis door de ouderengeneeskunde. Hij bespreekt studies over rondwormen die langer leven dankzij een pauzestand of over de impact van zware levensomstandigheden op de levensduur, bijvoorbeeld door mensen in Ghana te bestuderen. Westendorp analyseert de relevante onderzoeken en gaat onder andere in op mythes, zoals de idee dat we veel antioxidenten en vitamines moeten slikken omdat veroudering het resultaat zou zijn van te veel vrije radicalen. Op die hypothese is ook veel cosmetica gebaseerd. Maar er zijn geen harde bewijzen voor, legt Westendorp uit. Ook met getuigenissen van mensen die daadwerkelijk oud zijn, bouwt Westendorp een ‘navigatiesysteem’ uit voor het ‘tweede leven’ dat voor ons ligt. (BDB)



We weten niet wat we ermee aanmoeten, pensioneren mensen op hun 65ste en slaan tilt bij een rimpel. Terwijl dat langere leven een cadeau is. Je moet weten wat je wilt. Als je niet wilt verouderen, dan ga je eerder dood. Wil je het langere leven, dan zal er veroudering bij komen kijken. Maar vandaag treden de gevolgen daarvan steeds later in het leven op en wil dat zeker niet meer zeggen dat je niet vitaal kunt blijven.”

Hoe doe je dat?
“Niet met speciale therapieën uit de *anti-aging*-industrie. Het gaat erom je lichaam niet uit te wonen. Niet roken, niet te veel drank, bewegen. Niet stilvallen, zowel fysiek als mentaal. Niet opeens de lift nemen in plaats van de trap omdat je 68 bent. Kleine aanpassingen werken best. En onderhoud een rijk sociaal leven. Wie alleen is, wordt sneller ziek en sterft sneller, zo tonen de statistieken. Alleen zijn is veel dodelijker dan roken.”