[foto: Marc de Haan]

David van Bodegom van de Leyden Academy on Vitality and Ageing:

'Driekwart van alle gebreken is te wijten aan leefstijl, een klein deel heeft andere oorzaken, zoals genetische factoren of gewoon pech.'

Gezond ouder worden begint jong

Ron Hendriks

Vergeet de Bewegingsnorm, maar blijft niet stilzitten. En denk niet dat het helpt als je vertelt dat fietsen zo gezond is. Maar een gezonde leefstijl is wel de sleutel tot gezond ouder worden.

Dr. David van Bodegom is mede-auteur van het pas verschenen boek 'Oud worden in de praktijk. Laat de omgeving het werk doen'. Hij houdt zich als arts-wetenschapper bezig met ouderengeneeskunde bij de Leyden Academy on Vitality and Ageing. Een kennisinstituut, met banden met het Leids Universitair Medisch Centrum, gericht op het promoten en verbeteren van de kwaliteit van leven van ouderen. En - is de vaste overtuiging van Van Bodegom - daarbij draait het vooral om één ding: zorg dat je in beweging blijft.

David van Bodegom deed promotieonderzoek op het platteland van Ghana en zag met eigen ogen dat ouderen daar niet te lijden hebben aan volksziekten zoals die hier gemeengoed zijn. Er komt geen diabetes voor en evenmin hart- en vaatziekten. 'Mensen vragen dan wat het geheim is. Het antwoord is een beetje teleurstellend. Dat geheim is er niet. Het is voor het grootste deel te danken aan de leefstijl waarbij ouderen tot op hoge leeftijd in beweging blijven. Je moet ouderdomsziekten ook niet zien als ouderdomsziekten maar als leefstijlziekten. Je krijgt geen ouderdomsdiabetes omdat je oud bent, maar vanwege een ongezonde leefstijl.'
Ons medische stelsel is daar nog niet op ingericht, stelt Van Bodegom, die een parallel trekt met de auto-industrie. 'Daar probeerde men tot voor kort met allerlei veiligheidsvoorzieningen, zoals kooiconstructies, kreukelzones en autogordels, de gevolgen van ongevallen te beperken. Inmiddels hebben

'Preventieprogramma's werken hoogstens bij hoogopgeleiden. En die leven al 7 jaar langer dan laagopgeleide mensen.'

ze een ommezwaai gemaakt. Auto's worden nu ook voorzien van camera's en sensoren, juist om ongelukken te voorkómen. De geneeskunde zit nog in het 'kreukelzonetijdperk'. Men is er vooral op gericht de gevolgen van ziekten te behandelen. De medische reflex is: pillen. Twee miljoen mensen gebruiken slaapmiddelen. Een miljoen mensen slikken antidepressiva. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld botontkalking. Kalktabletten en vitamine D is het recept. Dat heeft weliswaar effect, maar je zoekt de oplossing voor wat in feite een leefstijlprobleem is. Het beste advies is meer bewegen. Ook als je 75 jaar bent. Driekwart van alle gebreken is te wijten aan leefstijl, een klein deel heeft andere oorzaken, zoals genetische factoren of gewoon pech.'

Niet stilzitten

De veel gepropageerde Norm Gezond Bewegen is volgens Van Bodegom een slechte leidraad. 'Dat bewegen gezond is, weten we. En een half uur per dag bewegen, vijf dagen in de week, moet je zeker doen. Maar verreweg de meeste winst haal je door het vermijden van inactiviteit. Zitten is slecht voor een mens, ook al leer je dat al in de schoolbanken. Veel beter is ieder kwartier kort bewegen.' Langdurige inactiviteit is slecht voor de gezondheid. Dat werd treffend geïllustreerd in een Engelse studie onder buschauffeurs en conducteurs. 'Daar bleek dat conducteurs die 30 jaar lang in een dubbeldekker heen en weer hadden gelopen veel gezonder waren dan chauffeurs die 30 jaar achter het stuur hadden gezeten.'
'Eigenlijk is lopen nog beter dan fietsen. Fietsen is eigenlijk te efficiënt. Toch is fietsen kansrijk omdat het in de dagelijkse routine is op te nemen. Maar als je dicht bij je werk woont, kun je beter wandelen.'
Pas als je een heel eind van je werk woont, is de e-fiets in de visie van Van Bodegom een optie. 'Een e-bike is een mooi alternatief voor de brommer of de auto, maar niet voor de gewone fiets. En daar wordt hij helaas het meeste voor gebruikt. Een e-bike zet niet aan tot fietsen, maar remt fietsen af. Dat is wat techniek met ons doet.'

'Eigenlijk is lopen nog beter dan fietsen. Fietsen is eigenlijk te efficiënt. Toch is fietsen kansrijk omdat het in de dagelijkse routine is op te nemen.'

Hoogopgeleiden leven langer

Wat is de sleutel tot meer bewegen? In ieder geval niet een aanpak die via tv-spotjes mensen vertelt hoe gezond het allemaal is. 'Je verliest het sowieso van de miljarden die bijvoorbeeld Coca Cola investeert in promotie, maar je bent er ook niet door mensen te vertellen wat gezonde keuzes zijn. Je kunt ze proberen te overtuigen om minder zout te eten en meer groente. En dat ze meer moeten bewegen. Maar preventieprogramma's werken hoogstens bij hoogopgeleiden. En die leven al 7 jaar langer dan laagopgeleide mensen. Dat niet alleen, ze leven 19 jaar langer in goede gezondheid. Dat geeft enerzijds aan hoeveel winst nog te halen is als je de grote groep minder hoogopgeleiden naar hetzelfde niveau kunt brengen. Maar preventieprogramma's zullen de kloof tussen hoogopgeleiden en laagopgeleiden alleen maar verder vergroten.'

Van Bodegom ziet veel meer in beïnvloeding van onbewust gedrag dat iedere dag terugkomt en een belangrijke ingang daarvoor biedt de werkgever. 'Om gezond oud te worden, moet je niet beginnen met fietsen op je 65ste. Het helpt nog wel, maar winst is vooral te behalen met programma's die werknemers al vóór die tijd aanzetten tot het gebruik van de fiets in plaats van de auto. Desnoods voor een deel van je route naar het werk. Je kunt er bijvoorbeeld voor zorgen dat je vanaf de toegangspoorten naar de stad met de fiets verder kan. Het Fietsplan, waarmee je een vergoeding kreeg voor je fiets, was

GO! Leiden: tien gezonde jaren extra

De insteek ouderen zo lang mogelijk gezond te houden door de leefstijl positief te beïnvloeden, wordt in Leiden praktisch vormgegeven in het project GO! Leiden. Een pilotproject met de ambitie om 'met meer plezier, meer sociale contacten, meer bewegen en gezonder eten meer gezonde en vitale jaren toe te voegen aan het leven van de inwoners van Leiden'.

Mensen vertellen wat ze wel of niet moeten doen om een gezond en vitaal leven te leiden, heeft zelden het gewenste effect, zo stelt Van Bodegom. 'Wat beter werkt, is de omgeving aanpassen waarin we leven, leren, werken, winkelen en recreëren. Die omgeving moet het makkelijker en vanzelfsprekender maken dat we gezonde en sociale keuzes maken, zonder dat we daar elke keer opnieuw heel bewust over nadenken. Het is namelijk de omgeving die de sterkste invloed heeft op ons gedrag.'

De aanpak varieert van jeu de boules-veldjes in parken tot staand werken en vergaderen op kantoren en ervoor zorgen dat er in ieder geval 200 gram groente wordt geserveerd bij een maaltijd in Leidse restaurants. Maar ook fietsen staat op de rol. Met werkgevers in Leiden wordt gesproken hoe die kunnen bijdragen aan bevordering van het fietsgebruik. En gezond ouder worden begint jong: basisscholen worden eveneens benaderd. Bijvoorbeeld om 'wandelende schoolbussen' te organiseren, waarbij de autorit naar school met pa of ma wordt ingewisseld voor een wandeling naar school in groepsverband.

De projecten vinden een plek op het digitale platform www.goleiden.com, met een interactieve kaart van Leiden. Daarop zijn, gecategoriseerd naar soort omgeving (buurt, school, werk, winkel, etc.), de ideeën en aangebrachte omgevingsveranderingen terug te vinden en kan men hulp vragen en aanbieden bij het realiseren van een idee voor een gezonde en sociale omgeving.

niet het beste plan ooit. Maar het was tenminste iets en het is zonde dat het is afgeschaft. Maar eigenlijk moet je niet het bezit van een fiets subsidiëren, maar het gebruik in de vorm van een vergoeding per kilometer. Allemaal maatregelen die erop gericht moeten zijn om mensen van 50 en 60 jaar langer gezond te houden.'
Of de fiets een rol speelt als het gaat om het voorkomen van sociaal isolement van ouderen betwijfelt Van Bodegom: 'Dan is lopen belangrijker. Maar het voorkomen van sociaal isolement doe je ook door groepsactiviteiten te stimuleren. En daar kan de fiets wel een rol spelen, bijvoorbeeld door het organiseren van een gemeenschappelijke recreatieve fietstocht. De overheid kan zorgen voor goede fietspaden, maar het organiseren van groepsactiviteiten moet uit de ouderen zelf voortkomen.'

> 'Om gezond oud te worden, moet je niet beginnen met fietsen op je 65ste.'

Als je alles optelt, zou je toch acuut een deel van de 100 miljard die aan gezondheidszorg wordt besteed moeten overhevelen naar de gemeenten om fietspaden aan te leggen? Van Bodegom erkent het dilemma. 'Dat zou inderdaad een effectieve aanpak zijn, maar we leven nu eenmaal met een star systeem. De huisarts zou meer aan preventie moeten doen, net als de zorgverzekeraars. Maar ze zijn huiverig om te investeren voor de lange termijn, wetende dat een deel van de cliëntèle volgend jaar weer bij een andere verzekeraar zit. Misschien moeten we een voorbeeld nemen aan de Amerikaanse bedrijven hier op het Bio Science Park in Leiden. Die hebben becijferd dat voor iedere dollar die je investeert in gezondheid, vier dollar wordt terugverdiend door gezondere werknemers die minder vaak ziek zijn.'