

# Wie wat bewaart, kan daar heel oud mee worden

Gezond oud worden lukt beter als mensen reserves opbouwen. Niet alleen geld, spieren en hersenen, maar ook sociale contacten.

Door onze redacteur  
**Wim Köhler**

**AMSTERDAM.** Of het nu gaat om spierkracht, denkvermogen of sociale relaties: wie lang, gezond en gelukkig wil leven moet reserves opbouwen, onderhouden, indien nodig verbruiken en zo mogelijk weer opbouwen. Het hele leven, in al zijn facetten, is een kwestie van 'voorraadbeheer'.

Drie onderzoekers van de universi-

teit van Genève geven een nieuwe kijk op ieders levensloop door het concept van reserves en kwetsbaarheid uit te werken. Ze doen het in een maandag uitgekomen overzichtsartikel in *Nature Human Behaviour*.

Uit de geneeskunde is het bekend: longen, nieren, spieren, hart, lever, alle organen hebben overcapaciteit. Zie het als reservevoorraad. Voor wie er gezond oud mee wil worden, geldt: *use it or lose it*. Maar dat gebruik moet geen misbruik zijn. Dus geen sigarettenrook in de longen.

Die geneeskundige kijk kan worden uitgebreid, bijvoorbeeld naar de neuropsychologie. Cognitieve reserves, in de jeugd opgebouwd met een goede opvoeding en schoolopleiding, en tijdens het leven behouden en ver-



FOTO GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

sterkt door uitdagend werk in een sociaal rijke omgeving, beschermen tegen dementie. De onderzoekers wijzen op de Amerikaanse *Nun Study*, een onderzoek onder 678 75-plusnonnen van de orde van de katholieke School Sisters of Notre Dame. Ze werden vanaf 1986 getest en gevolgd tot aan hun overlijden. Veel van hen waren tot op hoge leeftijd mentaal goed bij, terwijl bij autopsie hun hersenen vol plaques bleken te zitten. Net zo vol als bij mede-nonnen die voor hun dood wel duidelijk waren gedementieerd. Nonnen met een hogere opleiding en meer intellectuele vermogens bleven lang van dementie gevrijwaard, bleek uit de *Nun Study*.

Mentale reserves zijn vergelijkbaar met geld op een spaarrekening. Het

trainen van je hersenen is dan het maandelijkse inkomen. Dat kan zo hoog zijn dat de spaarrekening wordt aangevuld. Kwetsbaarheid ontstaat in dit model als de reserves ontbreken om de stress door abnormale gebeurtenissen te overwinnen. Wie voldoende reserve heeft kan die klap opvangen en zelfs weer nieuwe voorraad opbouwen. Wie beneden een bepaalde drempel komt, kan niet meer herstellen.

De Geneefse onderzoekers breiden hun reserve-concept uit naar het sociale leven. Wie een rijk sociaal leven heeft, met gezin, familie, burens, collega's vrienden of kennissen, heeft reserves opgebouwd om een scheiding, de dood van een kind, een tumor, of een verkeersongeluk te verwerken.

NRC 31 July 2018