

Hoe oud kunnen wij worden?

CARLO VAN PRAAG

Grofweg nam de levensverwachting de laatste 150 jaar in elk decennium met gemiddeld drie jaar toe en de vergrijzing is daaraan mede te danken. Waar is het einde? Als je de ontwikkeling van de afgelopen anderhalve eeuw doortrekt, dan zouden de mensen over nog eens 150 jaar een gemiddelde leeftijd van 125 jaar bereiken. Kan dat? Carlo van Praag verkent hoe rekbaar het leven eigenlijk is.

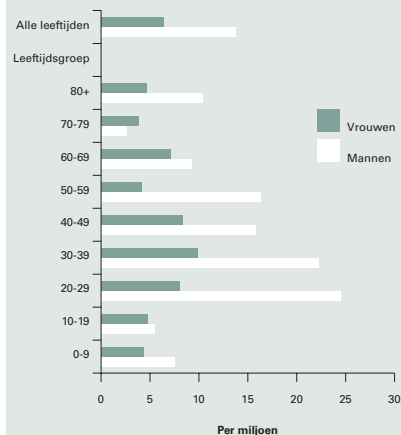


Foto: RoelWijnants/flickr

demodata

SLACHTOFFERS VAN MOORD EN DOODSLAG 2009-2011

De afgelopen drie jaar kwamen in Nederland jaarlijks gemiddeld bijna 170 personen door moord en doodslag om het leven. Dat zijn er 10 op iedere miljoen inwoners. Tien jaar geleden waren dat er nog 15 per miljoen inwoners. Het aantal slachtoffers onder mannen is veel hoger (14 per miljoen mannen) dan onder vrouwen (6 per miljoen vrouwen). Het risico om slachtoffer te worden van moord en doodslag is het hoogst voor mannen in de leeftijdsgroep 20 tot 40 jaar.



Bron: CBS (bewerking NIDI).

vlees is; doch zijn dagen zullen zijn honderd en twintig jaren⁷.

Heel curieus! Die 120 jaar vormen namelijk vrij precies de uiterste grens die de natuur tot op heden aan het menselijk leven lijkt te stellen. Er is slechts een enkel geval bekend waarin met zekerheid kon worden vastgesteld dat iemand die barrière heeft doorbroken, te weten de Française Jeanne-Louise Calment die leefde van 1875 tot 1997 en daarmee 122 jaar werd. Er zijn daarnaast nog 27 geverifieerde gevallen van personen die 116 jaar of ouder zijn geworden, maar geen daarvan bereikte de 120. De oudste nu (althans per 11 juli 2012) nog levende mens, de Amerikaanse Besse Cooper, is bijna 116 jaar oud. Alles volgens Wikipedia!

Er zijn verder talloze minder betrouwbare aanspraken. Zo zou Shirali Muslimov, een bergbewoner uit Azerbeidzjan een leeftijd van 168 jaar hebben bereikt. En Ashura Omarova, ook al uit de Kaukasus, zou zelfs 195 jaar zijn geworden. In de Sovjet-Unie hadden deze gevallen propagandistische waarde en een strenge verificatie was niet opportuun. De “waarheid” fungeerde in dat land slechts als naam van een krant. De volkstelling van 1959 leverde er bijna 600 120-plussers op. Maar ook uit andere landen komen claims. Vooral in landen met een gebrekkige bevolkingsadministratie kunnen de mensen erg oud worden. Die gebrekkige administratie maakt het natuurlijk ook onmogelijk om al die claims zonder meer te verwerpen. Misschien berusten er enkele op waarheid, maar alles wat duidelijk boven de 120 uitgaat, kunnen we beter met een korreltje zout nemen. Zo ook de grote aantallen 100-plussers in sommige landen waar mensen het pensioen van hun lang overleden verwanten bleken op te strijken; zij hielden deze administratief in leven. Misschien gebeurt het in sommige landen nog steeds.

Tot zover het kleine fonds van feiten, verzonken in een drab van sterke verhalen. Het probleem van de menselijke levensduur kan echter ook langs andere dan inductieve wegen worden benaderd. Naast de demografie biedt de biologie een ingang. Men kan zich bij voorbeeld afvragen waarom de mens, als soort, veroordeeld zou zijn tot een bestaan van uiterlijk 120 jaar. Waarin liggen de beperkingen?

Voor degenen die Genesis 6:3 als antwoord niet bevredigend vinden, zijn er diverse biologische theorieën beschikbaar die laten zien dat het menselijk leven over een bepaald tijdsverloop wel in de dood moet uitmonden: de verkorting van de

In het midden van de 19^{de} eeuw werden de inwoners van Nederland gemiddeld slechts 37 jaar. Natuurlijk waren er velen die een hogere leeftijd bereikten, maar daartegenover stond een grote zuigelings- en kindersterfte en die drukt zo'n gemiddelde. In het eerste decennium van de 20^{ste} eeuw was de levensverwachting hier al gestegen tot ruim 52 jaar. In de jaren vijftig noteerden we ongeveer 73 jaar en momenteel zitten we al tegen de 80. De stijgende lijn is te danken aan riolering, beter drinkwater, betere woningen, vaccinatie, antibiotica en, in de laatste decennia, ook het veranderend rookgedrag en een effectievere bestrijding van hart- en vaatziekten. Het gaat bij de getallen steeds om gemiddelden met een flinke spreiding rondom.

Tussen de schepping van de wereld, volgens de joodse overlevering nu 5772 jaar geleden, en de zondvloed werden de mensen volgens de overlevering veel ouder. Het record ligt volgens de bijbel bij Methusalem die 969 jaar werd, maar daarnaast worden in het Oude Testament nog 22 anderen met naam genoemd die op meer dan 150 jaar uitkwamen, waaronder merkwaardigerwijze slechts één vrouw, te weten Eva (daar kon de schrijver niet omheen). Maar het verhaal gaat verder. Aangezien God bij herhaling teleurgesteld was in Zijn schepselen verkortte hij enkele malen hun levensduur, laatstelijk in Genesis 6:3.

“Toen zeide de Heere: Mijn Geest zal niet in eeuwigheid twisten met den mens; dewijl hij ook

telomeren bij elke celdeling, de accumulatie van DNA-schade, al dan niet door het optreden van vrije radicalen, of juist de accumulatie van foutieve reparaties bij dergelijke schade. Al deze processen zijn weer evolutionair te duiden. Voor de overleving van de menselijke soort heeft het grootouderschap nog zijn nut, maar het overgrootouderschap niet meer. In tegendeel!

Tegen de veroudering als zodanig bestaat nog geen middel en volgens mijn bronnen zal dat er op korte termijn ook niet komen, hoewel het bij muizen wel gelukt schijnt te zijn het leven te verlengen boven het voor die soort geldende maximum. Maar bij muizen lukt bijna alles. Misschien lukt het bij mensen uiteindelijk ook, maar dan op de lange termijn. Deskundigen verschillen op dit punt van inzicht. Er zijn optimisten en pessimisten.

Het leven blijkt in elk geval rekbaar genoeg om steeds meer mensen steeds dichterbij die 120 jaar te brengen. Voor Japanse vrouwen is de levensverwachting ~~momenteel~~ al bijna 86 jaar, hetgeen inhoudt dat er ~~daar~~ heel wat dames van aanzien-

lijk hogere leeftijd zijn. Enkele duizenden onder hen zijn honderd jaar of ouder.

Wat moet je doen om ook 'centenarian' te worden? Ik geef enkele, her en der in de literatuur aan te treffen, tips:

1. Eet koolhydraten, vis en groenten en weinig vlees, eieren en zuivel
2. Vermijd stress
3. Heb een levenspartner
4. Beweeg, en dan niet af en toe een beetje, maar elke dag de hele dag door
5. Blijf doorwerken, als het tenminste gezond werk is
6. Bid
7. Maak deel uit van een samenleving die om haar oudjes geeft

Dit alles uiteraard met terugwerkende kracht! Succes! Zelf maak ik geen schijn van kans!

Drs. C.S. van Praag, verbonden als fellow aan het NIDI, e-mail: praag@nidi.nl