

## Levensstijlveranderingen om langer te leven?

Uit onderzoek blijkt dat mensen langer kunnen leven als ze veranderingen doorvoeren, zoals beter omgaan met stress en niet roken.

Uit onderzoek blijkt dat acht veranderingen in levensstijl, zoals goed eten en een goede nachtrust, meer dan 20 jaar aan je leven kunnen toevoegen.

Uit het onderzoek bleek dat mensen waarschijnlijk langer leven als ze slechts kleine veranderingen doorvoeren, zelfs als ze de gezondere gewoonten pas op middelbare leeftijd aannemen.

"Onze onderzoeksresultaten suggereren dat het aannemen van een gezonde levensstijl belangrijk is voor zowel de volksgezondheid als het persoonlijke welzijn," zegt Xuan-Mai T Nguyen, een gezondheidswetenschappelijk specialist die betrokken is bij het werk van het Amerikaanse ministerie van Veteranenzaken.

"Hoe vroeger hoe beter, maar zelfs als je maar een kleine verandering aanbrengt als je 40, 50 of 60 bent, is dat nog steeds gunstig," voegde ze eraan toe.

Het onderzoek, dat werd gepresenteerd tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de American Society for Nutrition in Boston, is gebaseerd op gegevens uit vragenlijsten en medische dossiers die tussen 2011 en 2019 zijn verzameld. De gegevens hadden betrekking op meer dan 700.000 Amerikaanse veteranen in de leeftijd van 40 tot 99 jaar die waren ingeschreven in het Million Veteran Program van Veterans Affairs.

Nguyen en haar collega's analyseerden de gegevens om vast te stellen welke leefstijlfactoren samenhangen met een langere levensduur. Uit de medische dossiers die voor het project werden verzameld, bleek dat 33.375 deelnemers tijdens de onderzoeksperiode waren overleden.

Het onderzoeksteam voegde eraan toe dat de combinatie van leefstijlfactoren een aanzienlijke invloed zou kunnen hebben op de levensverwachting, waardoor iemands levensduur met tientallen jaren zou toenemen.

"Mannen en vrouwen die acht therapeutische leefstijlfactoren overnamen, konden respectievelijk 23,7 of 22,6 jaar aan levensverwachting winnen op 40-jarige leeftijd in vergelijking met degenen die geen leefstijlfactoren overnamen", schrijven de auteurs.

Fysiek inactief zijn, het gebruik van opioïde drugs en roken hadden de sterkste associaties met een vroege dood: deelnemers met deze leefstijlfactoren hadden een 30%-45% hoger risico op overlijden tijdens de onderzoeksperiode, ontdekten de onderzoekers. Daarentegen werden stress, comazuipen, slechte slaaphygiëne en

slechte voeding in verband gebracht met ongeveer 20% meer risico op overlijden in de onderzochte periode.

De observationele aard van het onderzoek betekent echter dat er geen oorzakelijk verband kan worden aangetoond tussen de geïdentificeerde factoren en verschillen in levensduur.

Prof. Naveed Sattar, een expert in cardiovasculaire en metabole gezondheid aan de Universiteit van Glasgow, die niet betrokken was bij het onderzoek, waarschuwde dat het onderzoek geen trial omvatte en dat dus verschillende factoren het water kunnen vertroebelen.

Desondanks verwelkomt Sattar het werk. "Deze gegevens dragen bij aan het idee dat hoe we ons leven leiden er net zo veel, zo niet meer toe doet dan de medicijnen die we krijgen om tal van chronische ziekten te voorkomen of te beheersen. Dit betekent dat we onszelf niet simpelweg kunnen genezen met medicijnen en dat levensstijl altijd belangrijk is. Als mensen daarom door de NHS kunnen worden geholpen om betere leefgewoonten te ontwikkelen, kan dit de kosten voor chronische ziekten verlagen en mensen helpen een aangenamer en productiever leven te leiden."

### **De acht veranderingen in levensstijl die het leven kunnen verlengen**

Eet goed.

Vermijd sigaretten.

Zorg voor een goede nachtrust.

Wees lichamelijk actief.

Beheer stress.

Vermijd binge drinken.

Vrij zijn van opioïdenverslaving.

Positieve sociale relaties hebben.

Meer lezen

<https://www.theguardian.com/society/2023/jul/24/eight-lifestyle-changes-extend-your-life-researchers-say>

