

Zeven tips voor een lang leven volgens experts

“Vergeet de hyperbare kamers en infrarood licht: dit zijn de bewezen geheimen van gezond ouder worden”, aldus The New York Times.

Mensen zoeken al duizenden jaren naar het geheim van onsterfelijkheid. Voor sommige mensen houdt die zoektocht tegenwoordig dingen in als slapen in een hyperbare kamer, experimenteren met cryotherapie of zichzelf bestoken met infrarood licht.

De meeste verouderingsexperts zijn sceptisch over het feit dat deze acties de bovengrens van de menselijke levensduur op een zinvolle manier zullen verlengen. Wat ze wel geloven is dat door het toepassen van een paar eenvoudige gedragingen, veel mensen langer gezond kunnen leven en 80, 90 en zelfs 100 kunnen bereiken in goede fysieke en mentale conditie. De ingrepen zijn alleen niet zo exotisch als jezelf transfuseren met het bloed van een jong iemand.

"Mensen zijn op zoek naar de magische pil", zegt Dr. Luigi Ferrucci, wetenschappelijk directeur van het National Institute on Aging, "en de magische pil is er al.

Hieronder staan zeven tips van geriaters over hoe je meer goede jaren aan je leven kunt toevoegen.

1. Beweeg meer.
2. Eet meer fruit en groenten.
3. Slaap voldoende.
4. Stop met roken in drink met (veel) mate. Dit spreekt voor zich, maar het roken van sigaretten verhoogt je risico op allerlei dodelijke ziekten. "Er is geen enkele dosis sigarettenrook die goed voor je is", zegt dr. Rowe. We beginnen ook te begrijpen hoe slecht overmatig alcoholgebruik is. Meer dan één drankje per dag voor vrouwen en twee voor mannen - en mogelijk zelfs minder dan dat - verhoogt het risico op hartaandoeningen en voorkamerfibrillatie en zeven soorten kanker.
5. Behandel uw chronische aandoeningen.
6. Psychologische gezondheid komt vaak op de tweede plaats na lichamelijke gezondheid, maar is volgens Dr. Chang net zo belangrijk. "Isolement en eenzaamheid zijn net zo schadelijk voor onze gezondheid als roken", zei ze, eraan toevoegend dat we "een hoger risico lopen op dementie, hartaandoeningen en beroertes".
7. Cultiveer een positieve mindset. Als je één gezonde gewoonte zou moeten kiezen voor een lang leven, "doe dan een of andere vorm van lichaamsbeweging", zegt dr. Moore. "Als je dat niet kunt, concentreer je dan op positief zijn.

Meer lezen

<https://www.nytimes.com/2024/01/04/well/live/live-longer-health.html>