

Voorkom Alzheimer, blijf

Wie zich een gezonde leefstijl eigen heeft gemaakt, leeft

Werkgevers en vakbonden hebben een zorgplicht om de verschillen in leefstijl tussen lager- en hoger opgeleiden aan te pakken, schrijft **Kees Klinkhamer**.

De levensverwachting als je 65 bent stijgt elke tien jaar met meer dan één jaar. Een 72-jarige van nu is biologisch net zo oud als een 65-jarige in de tijd van Drees.

Dan moet je op je 72ste nog wel gezond door het leven gaan. Helaas is dit bij lageropgeleiden minder het geval. Uit een recente studie van de Erasmus Universiteit Rotterdam, naar de levensverwachting en gezondheidstoestand van mensen rond de 65 jaar in tien West-Europese landen, blijkt weer eens dat de lager opgeleide na zijn 65ste korter leeft. Tussen zijn 50ste en 65ste is hij of voelt hij zich minder gezond dan zijn hoger opgeleide leeftijdsgenoot.

Waar ligt dat aan? De medische

voorzieningen in de meeste Europese landen zijn voor ieder gelijk. Ook een zwaar beroep of te lang doorwerken is niet van doorslaggevende betekenis, integendeel. Aan de slag blijven en gezondheid gaan samen. Een onderzoek bij 17.500 mensen met een zwaar beroep toonde een negatief verband aan tussen de met vervroegd pensioen doorgebrachte tijd en voortijdige dood. Voor mannen daalt de te verwachten levensduur per vervroegd pensioenjaar met maar liefst 7,5 maand.

De verschillen in levensverwachting worden bepaald door onze sociaal-economische status. Bij de lager opgeleide zijn de gezondheidsrisico's hoger door zijn minder gezonde leefstijl. Zo rookt eenderde van de mensen met maximaal een vmbo-opleiding, tegen één op de vijf die een hbo- of universitaire opleiding hebben gedaan. Ook allochtonen roken veel meer.

Het verschil in levensverwachting uit zich al in de middelste levensfase, waar de verschillen in sterfte tussen laag- en hoogopgeleiden het grootst

zijn. Die verschillen blijven bestaan op oudere leeftijd. De lager opgeleide gaat langer door met zijn ongezonde leefstijl, in tegenstelling tot degene die zich een gezonde leefstijl eigen heeft gemaakt. Hij blijft die toepassen in zijn latere levensfase, leeft langer en weet ernstige ziektes uit te stellen tot latere leeftijd.

Ik wil dit toelichten met twee ziektebeelden – met dementie, waaraan in ons land op zijn minst 250.000

Ziekte van Alzheimer is op termijn de vierde doodsoorzaak

mensen lijden, en met de ziekte van Alzheimer, op termijn de doodsoorzaak van een kwart van de ouderen.

Sinds kort kunnen we met behulp van nieuwe technieken, onder meer door de petscan, in een vroeg stadium de hersenafwijkingen aantonen die de ziekte van Alzheimer veroorzaakt.

gewoon lekker werken

langer en weet zelfs ernstige ziektes uit te stellen

Daarbij blijft het, vooralsnog. Genezing is nog niet aan de orde. Het enige wat we tot nu kunnen doen, is proberen om de ernst van de klachten te verminderen en, het liefst, trachten om de ziekte te voorkomen. Een sleutel hiertoe is een gezonde leefstijl, onder meer met veel dagelijkse activiteiten. Grote neurologische onderzoeken uit New York leren ons dat geestelijk en lichamelijk inactieve mensen twee- tot driemaal zo veel kans hebben om de ziekte van Alzheimer te krijgen. Dit werd nog eens bevestigd door studies in Frankrijk en Italië, waar meer dan zesduizend mensen vier jaar lang werden gevolgd.

Critici zouden kunnen opwerpen dat het inactief worden een eerste manifestatie van de ziekte zou kunnen zijn. Dit is overtuigend weerlegd, met autopsies van het patiëntenmateriaal uit de studies.

Ook in deze studies werd de ongezonde leefstijl vooral aangetroffen bij de lageropgeleiden. De National Institutes of Health in de Verenigde Staten benadrukken dat opvoeding

tot een gezondere leefstijl een van de krachtigste factoren is om de geestelijke achteruitgang te bestrijden.

Nieuwe MRI-studies van de hersenen hebben argumenten aangedragen om dit standpunt te bevestigen. Als je ouder wordt, krimpt je hippocampus, het deel van de hersenen voor het kortetermijngeheugen en oriëntatie. Hierdoor ontstaat een grotere kans op dementie. Hier worden ook de eerste structurele afwijkingen gevonden bij de Alzheimerpatiënt. Uit een vergelijkende studie tussen 120 inactieve en fysiek actieve patiënten bleek de hippocampus bij de actievelingen niet kleiner te worden, maar met 2 procent in omvang toe te nemen!

Terecht wordt in alle publicaties aangeraden om elke dag geestelijk en lichamelijk bezig te zijn. Begin daar op tijd mee, dan doe je het later ook. De doorsnee niet-werkende brengt de nodige activiteit niet op door een paar keer in de week te tennissen of door achttien holes te lopen. Gewoon werken is het middel bij uitstek.

Gepensioneerden uit de groep van

de hoger opgeleiden leven langer. Hieraan kunnen we niet zo maar voorbijgaan als we de pensioenleeftijd koppelen aan de levensverwachting. De hoger opgeleide doet immers een groter beroep op pensioenbronnen. Het opzetten van flexibele pensioenconstructies om dit te ondervangen, lijkt mij geen oplossing. Het lijkt me rechtvaardiger dat werkgevers en vakbonden, met steun van de overheid, de verschillen in leefstijl en dus ook in levensverwachting aanpakken, waardoor iedereen – ook de werknemer in het zware beroep – gezond langer kan doorwerken. Dit is een zorgplicht van werkgevers voor hun werknemers en vakbonden voor hun leden.

Dan is de verbodnodige verhoging van de AOW-leeftijd niet asociaal. Het is sociaal om deze zorgplicht voor een gezonde levensverwachting van je werknemer of je vakbondslid te verwaarlozen of na te laten.

Kees Klinkhamer is emeritus hoogleraar geneeskunde en consultant gezondheidszorg.