

ZO VERTRAAG JE DE VEROUDERING

«Elke spier kan opnieuw

«Van geen enkel ander systeem in ons lichaam kunnen we het verouderingsproces zo sturen.» Volgens orthopedisch chirurg Johan Bellemans bestaat er een simpele manier om spieren, botten en gewrichten van verval te behoeden: «Wat je niet gebruikt, kwijnt weg. Om de zes minuten loopt een Belg een botbreuk op die te vermijden was.»

Lovehandles aan de heupen, kipfilets aan de armen. Je spierkracht en conditie nemen af, de zwaartekracht eist zijn tol. Veroudering doet je spieren verslappen en je botten verzwakken. Pols bij enkele mensen naar wat ouder worden met hen doet, en de weinig fraaie omschrijvingen van lichamelijke verval vliegen je om de oren. De algemene teneur: aan ouderdomsslijtage ontsnapt (helaas) niemand.

«Als je kijkt naar de oorzaken van blessures, breuken en andere kwalen waar vijftigplussers mee te kampen krijgen, steekt één boosdoener er inderdaad bovenuit: het verouderingsproces. Vier dingen gebeuren onvermijdelijk: je kraakbeen en bindweefsel verslijten, je spiermassa neemt af en je botten verzwakken. Daar is niemand immuun voor.»

Tot zover de grote slechtnieuwsshow, want: «Het verouderingsproces kun je niet voorkomen, maar wel in zeer grote mate sturen en dus vertragen», onderstreept de professor. «Als het over de kracht van levensstijl gaat, hebben we op geen enkel onderdeel of systeem in ons lichaam zoveel invloed als op het spier- en bewegingsstelsel.»

«Zo krijgen jaarlijks 100.000 Belgen te maken met insufficiëntiefracturen: breuken die weliswaar te wijten zijn aan een val of ongeluk, maar die vermeden hadden kunnen worden of minder ernstig waren geweest als de botkwaliteit hoog genoeg was gebleven. Dat zijn omgerekend 275 breuken per dag, of één om de zes minuten. Een ander hallucinant cijfer: per dag krijgen er in ons land 200 mensen een nieuwe heup of knie, oftewel 60.000 Belgen op jaarbasis. Terwijl er een simpele manier is om al dat medisch leed op de lange baan te schuiven: in beweging blijven. Dat is het efficiëntste anti-verouderingsmiddelje.»

«Knieprothesen en broze botten, daar ben ik toch veel te jong voor?», redeneert de vitale vijftiger al snel.

Prof. dr. Bellemans: «Nochtans zetten de eerste tekenen van veroudering zich rond of zelfs ver voor die leeftijd in. Van de vier structuren die ons musculoskeletaal stelsel uitmaken, zijn het de spieren die het eerst getroffen worden: vanaf je dertig- à vijftigste verlies je een half procent spiermassa per jaar. Dat lijkt weinig, tot je beseft dat je in tien jaar tijd vijf procent van je spieren kwijt bent. Bovendien versnelt dat proces met de jaren: tussen je vijftigste en je zeventigste verlies je tot dertig procent van je spieren.»

«Ook je botten verzwakken mettertijd. Tussen je dertigste en vijftigste blijven het botmassief, de botdensiteit en botmassa vrij stabiel, om dan ineens pijlsnel achteruit te gaan — een proces dat daarna niet meer stopt. Zo zal het trabeculair bot, een soort sponsachtig bot dat overal in het lichaam zit, gaandeweg de helft van zijn massa verliezen. Na verloop van tijd worden je botten zo poreus dat je zelfs bij een lichte val vanop lichaamshoogte risico loopt op een breuk: een aandoening die osteoporose of botontkalking heet. Om die reden raad ik elke vijftigplusser een DEXA-scan aan. Die meet je lichaamssamenstelling en botdensiteit.» «Daarnaast zal je kraakbeen, het bescherm-laagje aan het uiteinde van je gewrichtsbotten, gaandeweg wegslijten. Ook hier is de kaap van vijftig een belangrijk kantelpunt:

eens die leeftijd gepasseerd, krijgen veertig procent van de mannen en de helft van de vrouwen last van slijtage en uitdroging van het kraakbeen, oftewel artrose. Omdat hun schokdemper verdwenen is, gaan de gewrichten pijnlijk over elkaar schuren in plaats van soepel over elkaar te glijden als ze bewegen, met pijn, ontstekingsreacties en verdere gewrichtsslijtage tot gevolg. Eén op de zes Belgen zal hierdoor ooit een nieuwe knie of heup nodig hebben.»

«We zien dat heel wat beroepsrenners osteoporose ontwikkelen omdat ze alléén maar fietsen. Je hebt impact nodig om botontkalking te voorkomen»

«Tot slot wordt het bindweefsel — een paraplu voor de pezen en ligamenten — stijver, stugger en droger. Omdat het weefsel niet goed meer meerekt met de spieren en de huid, gaat bewegen pijn doen.»

«Het gaat om sluipende processen: zodra je de symptomen opmerkt, is het lichamenlijk verval al vergevorderd. Vandaar dat artsen zo hameren op preventie.»

Vroeg begonnen is dus gezonde jaren gewonnen!

«Inderdaad. Het begrip 'homeostase' vormt daarbij de sleutelfactor. Ons lichaam is erg dynamisch en plastisch: zonder dat we het merken vernieuwt het continu cellen en structuren. Zo wordt wekelijks één à twee procent van de spiercellen afgebroken en vervangen door nieuwe. In een gezond volwassen lichaam is dit proces in evenwicht. Tot de veroudering zich inzet: dan ga je meer cellen afbreken dan er aangemaakt worden. Dit homeostase-verhaal vormt de basis van het verouderingsproces en is genetisch geprogrammeerd. Niemand kan eromheen, maar je kan het wel in grote mate beïnvloeden. Ons spier- en bewegingsstelsel is immers onderhevig aan één belangrijke biologische wet: *use it or lose it*. Gebruik het of het wordt zwakker en dus gevoeliger voor afbraak. Vooral je spieren zijn op cellulair niveau heel actief en heel beïnvloedbaar. Kortom, als je vanaf jonge leeftijd genoeg beweegt, voorzie je jezelf op latere leeftijd van wat marge. Bovendien beschikken de spieren over een geheugenfunctie. Wie in zijn jeugd sportte, zal verloren spiermassa sneller kunnen terugwinnen.»

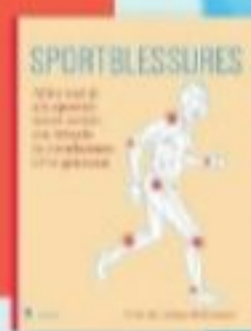
«De afbraak van spiercellen laat zich ook op uiterlijk en fysiek vlak merken, in de vorm van een buikje en spieren die slapper en zwakker worden. Aan al wie dit opmerkt in de spiegel: beschouw het als hét signaal om weer in actie te schieten.»

Wat als je al kampt met pijnlijke heupen en knieën of broze botten? Voor veel mensen is dat net het signaal om het wat rustiger aan te doen.

«Dat is een totaal verkeerde reflex. Hoe minder fysieke activiteit je onderneemt, hoe zwakker je zal worden. In plaats van mensen platte rust voor te schrijven, moet je hen met een stok de deur uitjagen: fysieke activiteit prikkelt de botvormende cellen en de kraakbeenlaag, waardoor de botten weer

Prof. dr. Johan Bellemans (60)

- Orthopedisch chirurg in het AZ Vesalius, gespecialiseerd in kniechirurgie en sportorthopedie
- Chief Medical Officer van het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC)
- Was te zien in het programma 'Topdokters' op Play4
- In 'Sportblessures' licht hij uitgebreid toe wat je als sporter moet weten om letsels te voorkomen of te genezen (Borgerhoff & Lamberigts, € 39,99).



Eeuwige jeugd bestaat niet, maar een lang en gezond leven, daar tekent iedereen voor. Maar hoe wordt een mens gezond oud? Gezondheidsjournalist Nathalie Tops klopt aan bij topdokters met de vraag: wat is wetenschappelijk bewezen en wat niet? Maar ook: wat doen artsen zelf om lijf en leden in topvorm te houden? Deze week: Prof. dr. Johan Bellemans

VAN JE CARROSSERIE

getraind worden. Zelfs op je tachtigste»

stevig worden en de gewrichten soepel blijven. Het advies van de WHO is daar heel helder in: met alles wat níet zitten is, boek je al winst. Rechtop staan en stappen vormen de absolute basis; lopen is nog beter. We weten namelijk dat de impact van de zwaartekracht op je lichaam verstevigend werkt. Het treffendste voorbeeld zijn astronauten. Als die terugkeren van hun ruimtereis zakken ze vrijwel meteen door hun benen, omdat ze door het verlies aan zwaartekracht zoveel botmassa in korte tijd verloren zijn.»

Is joggen dan dé ideale sport om lichamelijk verval te stoppen?

«Wil je het hele bewegingsapparaat beschermen tegen veroudering, dan moet je de vier structuren – spieren, botten, kraakbeen en gewrichten – aanspreken. Een dagelijkse wandeling is een must, maar verder zit de sleutel 'm in variatie. Idealiter werk je op drie vlakken: je botten belasten, je spieren in conditie houden en je

evenwicht en coördinatie oefenen. Zwemmen en fietsen zorgen bijvoorbeeld voor soepele spieren, maar hebben weinig effect op je botgezondheid – zelfs als je ze intensief beoefent. We zien bijvoorbeeld dat heel wat beroepsrenners osteoporose ontwikkelen omdat ze alléén maar fietsen. Je hebt impact nodig om botontkalking zo veel mogelijk te voorkomen. Terwijl je kraakbeen juist gebaat is bij iets wat we 'non-impact cyclische activatie' noemen. Oftewel: zonder schokbelasting repetitief heen en weer of op en af bewegen, zoals je op een fiets, crosstrainer of roeimachine doet. Om je 'core' – het korset van spieren in je romp van waaruit bijna alle bewegingen plaatsvinden – te verstevigen, is krachttraining dan weer essentieel. Zo voorkom je dat je rug scheefzakt en je last krijgt van rug- en nekklachten. En weet: elke spier kan opnieuw getraind worden. Ook op je zestigste, zeventigste of tachtigste loont beginnen met sporten dus nog de moeite.»

Zijn er sporten waar je als vijftigplusser maar beter afscheid van neemt?

«Wie met brozer wordende botten kampt, moet het risico op valpartijen beperken. Skiën is daarom niet zo'n goed idee, tenzij je vooraf héél goed traint. Idem wat contactsporten als rugby betreft. En omdat de pezen stijver en stugger worden, zullen ook

balsporten die een snelle reactiekracht, lenigheid en coördinatie vereisen vijftigplussers minder goed afgaan.»

Wie trekt er op vlak van lichamelijke veroudering aan het kortste eind: mannen of vrouwen?

«In mijn vak zijn vrouwen echt wel het zwakke geslacht: ze hebben naast minder spiermassa ook dunner en minder kwalitatief kraakbeen en een lagere botkwaliteit dan mannen. Dat verschil is al vanaf de jeugd jaren aanwezig, maar wordt pas echt groot zodra de menopauze intreedt. Dan valt de productie van oestrogeen grotendeels weg, en net dat hormoon speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van botweefsel. Daardoor verhoogt het risico op osteoporose bij vrouwen fors, vooral in de eerste jaren na de overgang.»

Kan je je spieren en botten ook gezonder eten?

«Omdat spieren uit eiwitketens bestaan, heb je voldoende eiwitten nodig om je spierweefsel op te bouwen. Voor een jongvolwassene is de aanbevolen hoeveelheid 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag; voor vijftigplussers 1,2 à 1,5 gram per kilogram.»

«Ik raad elke vijftigplusser een DEXA-scan aan. Die meet jouw lichaamssamenstelling en botdensiteit»

Dat calcium cruciaal is voor stevige botten, weten de meeste mensen wel. Maar om dat mineraal in je botten op te kunnen nemen, heb je ook genoeg vitamine D nodig. Nu de dagen korter worden en er minder zonlicht is, wordt dat een aandachtspunt: op dit moment kampt quasi elke vijftigplusser met een (te) laag vitamine D-gehalte.»

Kan je ze ook beschadigen met foute gewoontes?

«Roken en alcohol zijn slecht voor onze botten, omdat ze de homeostase van ons lichaam verstoren. De osteoblasten – de cellen die het bot aanmaken – worden negatief beïnvloed door de toxische stoffen die je via sigaretten of alcohol binnenkrijgt. Hetzelfde geldt voor medicijnen die cortisone bevatten.»

Beroemdheden als Jennifer Aniston en de Kardashians hebben zo hun trucje voor soepele spieren en gewrichten: een collageenkuur. Vormt zo'n pilletje of poedertje echt een shortcut naar een lijf zonder slijtage, met minder rimpels en een stralende haardos als surplus?

«Ik snap waar die claims vandaan komen: collageen is de basis van het bindweefsel. Over het effect van zulke middeltjes op je haar of huid spreek ik mij niet uit, maar als het over de veroudering van het spier- en bewegingsstelsel gaat, kan ik kort zijn: spendeer je geld liever aan iets anders, want het werkt níet. Aan een stappenteller of smartwatch, bijvoorbeeld. Op sportief vlak is meten weten én motiveren: door bij te houden hoeveel stappen je zet of hoelang je sport, krijg je meteen positieve feedback en leg je jezelf al snel een doel op. Hét ideale duwtje in de rug om genoeg te bewegen en aan je gezondheid te blijven werken.»

60.000

Belgen per jaar

krijgen nieuwe heup of knie

275

breuken per dag of

100.000

per jaar

zijn te vermijden (insufficiëntie-fracturen door verlaagde botdichtheid)

Sporten tegen slijtage

- Wandel minimaal 30 minuten per dag, het liefst in een tempo van ongeveer 5 km per uur.
- Beweeg 150 minuten per week aan matige intensiteit, oftewel 70% van je maximale hartritme. Dat bereken je door je leeftijd van 220 af te trekken en daar 70% van te nemen. Voor iemand van 60 jaar betekent dat bewegen met een hartritme van 112.
- Doe minstens tweemaal per week 30 minuten aan krachttraining om het verlies aan spiermassa in te perken.
- Wissel af tussen sporten met hoge impact zoals hardlopen of dansen en sporten met weinig impact op je botten zoals fietsen en zwemmen.

Zo doet de dokter het zelf

Bij welke gezonde gewoonte zweert u?

«Variatie. Ik doe aan krachttraining, zwem, loop... Alleen fietsen doe ik niet zo graag, omdat ik nogal snel last krijg van zadelpijn.»

Tegen welke zondigt u af en toe?

«Ik drink soms te veel Cola light, waardoor ik te veel cafeïne binnenkrijg.»

Welk advies drukt u naast op het hart?

«Om een globaal gezonde levensstijl te hanteren, op fysiek vlak én op tal van andere domeinen. Vermijd roken en alcohol en houd je gewicht onder controle. Ik vind dat mensen dagelijks op de weegschaal moeten gaan staan en regelmatig een kritische blik in de spiegel moeten werpen. Níet om zichzelf te kwellen, maar als feedbackmechanisme. Zo kan je tijdig bijsturen als je merkt dat je een buikje begint te krijgen of je spieren wat zwakker worden, zonder de commentaar van anderen te moeten afwachten.»

VOLGENDE WEEK
het geheugen