



Speeltuin voor onderzoekers

In 2006 vielen tijdens de Vierdaagse twee doden als gevolg van de grote inspanning bij hoge temperatuur. In opdracht van het Vierdaagsebestuur startte Maria Hopman, hoogleraar Integratieve fysiologie aan de Radboud Universiteit, daarna met een langlopend onderzoek naar de fysieke gevolgen van Vierdaagselopen onder verschillende weersomstandigheden. Dit jaar zijn de 80-jarigen aan de beurt. 'Wat is het geheim van succesvol verouderen?'

Tachtigjarigen? Lopen die nog de Vierdaagse? Veel lezers die nu hun ouders of grootouders in beeld hebben kunnen zich dat niet voorstellen. Maar ze zijn er wel hoor! "Dat is het voordeel van zo'n groot legioen aan wandelaars, ook van deze groep loopt er een flink aantal mee", vertelt Maria Hopman. "Het is natuurlijk voor ons geweldig om onderzoek aan grote groepen mensen te doen die niet in een proef, maar 'in het echt' hun inspanningen verrichtten."

Hopman koos er dit jaar voor om de blik op deze ouderen te richten om antwoord te krijgen op de vraag hoe je gezond ouder wordt. Althans een deel van het antwoord. "Het antwoord op deze vraag is een puzzel waarin we hopen met dit onderzoek een paar stukjes op hun plaats te leggen. Daaruit volgen ideeën, hypotheses en adviezen die we daarna aan ouderen kunnen geven om gezond oud te kunnen worden." De onderzoekers richten zich op twee van de 'drie G's': Genen, Gedrag en Geluk, factoren die een gezond en lang leven beïnvloeden. "Geluk", vervolgt Hopman, "onderzoeken we niet. Denk bij 'geluk of het ontbreken daarvan' aan het krijgen van een ongeluk, het opdoen van niet erfelijke bepaalde ziektes en andere 'geluk of pech'-zaken waarop



'Geweldig om onderzoek te doen aan grote groepen mensen.'

FOTO: MAAIKE VAN HELMOND

4 'Wat is het geheim van succesvol verouderen?'

je geen invloed kunt uitoefenen. Op de genen heb je ook geen invloed, maar als je weet wat 'in de genen zit' helpt dat om te bepalen welke zaken door gedrag beïnvloed worden en waar je dus wat aan kunt doen." Van de vijftig 80-plussers die Hopman heeft uitgenodigd mee te doen aan haar onderzoek bekijkt zij ook de conditie en gezondheid van kinderen en kleinkinderen. Daaruit valt iets te zeggen over factoren die waarschijnlijk genetisch bepaald zullen zijn. "Ik verwacht dat ongeveer 50% van de factoren die bepalen of je gezond oud wordt genetisch bepaald zijn, de rest is gedrag.

We hopen uit de gegevens van deze groep te kunnen bepalen welk gedrag van invloed is op je gezondheid."

Leefstijl, voeding, roken, alcohol, overgewicht; zaken waarvan je makkelijk kunt denken dat ze van invloed zijn op gezond oud worden. Maar in welke mate en welke zijn daarin het belangrijkste? Hopman kijkt daarnaast naar levensinstelling. "In hoeverre is de psyche bepalend voor gezond ouder worden? Wordt een optimistisch iemand ouder? En kun je zoiets beïnvloeden? Is bijvoorbeeld optimisme genetisch bepaald of kun je dat eigen maken?" De 80-plussers zijn enthousiast om mee te doen. "Ja, men reageert heel positief. Naast de interviews, slikken deze senioren een temperatuurpil waarmee we kunnen zien hoe ze reageren op deze inspan-

ning." Na de Vierdaagse blijft Hopman hen volgen. "Voor zover ik weet zijn er in de wereld nog geen langlopende onderzoeken gedaan naar de gezondheid van tachtigjarigen. Dat maakt deze studie hopelijk waardevol in het geven van adviezen aan ouderen, of ze nu de Vierdaagse lopen of niet."

De temperatuurpil

De deelnemers aan het onderzoek slikken een pil met een temperatuursensor en een zender. Met een ontvanger kunnen de onderzoekers de gegevens via die pil ontvangen.

Drink genoeg!

Het is misschien een open deur, maar het belangrijkste advies van Maria Hopman aan wandelaars -oud of jong- is: drink genoeg! "We vonden in vorige jaren dat 20% van de wandelaars te weinig drinkt. De eerste dag levert de meeste problemen op. De derde dag die in de beleving van veel mensen de zwaarste is, is dat fysiek meestal niet. Het lichaam pas zich snel aan." Bekend is dat ouderen een lagere 'dorstprikkel' hebben. "Zij lopen extra gevaar. Hun lichaam heeft natuurlijk net zo veel vocht nodig, maar omdat ouderen minder dorst hebben drinken ze vaak te weinig." De onderzoekster adviseert wandelaars om te testen hoeveel vocht ze verliezen. "Er is een enorm verschil tussen mensen. Sommigen hebben aan 2-3 liter vocht per dag genoeg om de Vierdaagse gezond uit te lopen, anderen hebben wel 6-8 liter nodig. Mannen verliezen meestal meer vocht dan vrouwen." Een maatstaf voor verlies van vocht is het verlies aan lichaamsgewicht. "Wandelaars die meer dan 2-3 kilo afvallen na een wandeldag drinken te weinig. Je kunt dat makkelijk uitproberen door je voor en na een training te wegen.



Janus van Aalst geeft een interview.

50 keer in 80 jaar

Francie de Leeuw en Janus van Aalst lopen al 43 jaar samen. Janus is 80 jaar en loopt dit jaar zijn vijftigste Vierdaagse. Francie is aan haar 45e toe. "Janus vertelde bij onze eerste ontmoeting dat hij altijd een detachement van de luchtmacht heeft getraind voor de Vierdaagse, maar toen privé liep. Heumensoord werd verwisseld voor een bed bij ons thuis en vanaf die tijd zijn we wandelvrienden."

