

Hoe ouder...

Door Feikje Breimer

In december valt het op de één of andere manier toch meer op. Die opvallend actieve oude mannen. Mijn voorkeur gaat overigens uit naar Sinterklaas, met die bolle Kerstman heb ik toch minder.

De Kerstman ziet er uit als een veelvraat die binnenkort het loodje gaat leggen vanwege een welvaartsziekte. Hij laat zich ook voortdurend vervoeren in een slee. Sinterklaas oogt toch een stuk fitter en natuurlijk komt dat omdat hij lichamelijk actief is. Dat zouden meer oude mannen moeten doen. En oude dames trouwens ook.

Botoxbabe

Veel oude mannen en vrouwen verwarren actief blijven met doen alsof je jong bent. Blijkt de nieuwe buurvrouw van begin dertig een Botoxbabe van rond de zestig en heeft klassemator na de vakantie een verrassend dikke haardos...Het geeft de term Jong Sterven een geheel nieuwe lading. De natuur laat zich niet bedotten. De natuur ruimt alles op wat niet in gebruik is. Vallende bladeren, een fiets in de sloot, je wilde haren. In onze cultuur is ouderdom bijna gelijk aan nutteloos. Jong is mooi en aantrekkelijk, rimpels zijn letterlijk en figuurlijk gedateerd.

Gelukkig stamt ons verouderingssysteem uit de tijd dat er geen spiegels waren een paar ijsstijden geleden. Kinderen met grootouders hadden een betere overlevingskans dan degenen die het zonder die extra bescherming moesten doen. Ons lichaam is zo geprogrammeerd dat het zolang het flink in gebruik is nog nuttig blijkt. *In gebruik* is het signaal voor handhaving en *niet in gebruik* is het signaal voor opruimen. Uit onderzoek tussen gezonde maar niet actieve ouderen en ouderen die per week ongeveer 50 kilometer hardlopen blijkt op celniveau de veroudering aanzienlijk langzamer te verlopen bij de actieve ouderen. Ze vieren dus vaker hun verjaardag en blijven langer fit.

verouderingsmethode

De natuur heeft zo haar methodes om veroudering goed te laten verlopen. Daar loop je als jong blijvende sporter hoe dan ook tegen aan. Wie de gezegende leeftijd van 60 jaar al rennend heeft bereikt hoeft van moeder natuur geen snelheidsrecords meer te breken, uithoudingsvermogen is wat er telt! Zodoende verandert rond die leeftijd in een rap tempo het vermogen om intensieve intervaltrainingen uit te voeren. Het uithoudingsvermogen blijft bijna onaangestast, want dat is wat telt. In de oertijd waren er voldoende jonkies van 18 die een sprintje konden trekken om het avondeten te vangen. Oude wijze mannen en vrouwen waren een vraagbaak en informatiebron zoals wij nu google gebruiken. Uitermate nuttig en heel waardevol. Hoe meer rimpels hoe beter. Wie overigens nooit het nut van bewegen heeft ingezien en bang is voor de spuiten die er onvermijdelijk aan te pas komen bij botox en haarimplantaten kan alsnog gaan hardlopen. Na negen weken twee tot drie keer sporten per week verbetert bij de oudere stilzitter het maximale zuurstofopname vermogen met 10 tot 20%. Wat is daar zo fijn aan? Dat je met je kleinkinderen kunt gaan eendjes voeren bijvoorbeeld. Want hoe modern we ook zijn, ook nu nog blijkt uit cijfers dat kinderen met grootouders zich veiliger ontwikkelen dan zij die het zonder moeten stellen.

Hoe Sinterklaas zijn fenomenale leeftijd heeft bereikt blijft ondanks zijn actieve leefstijl nog wat onduidelijk. Misschien dat hij zich samen met de kerstman zo rond januari laat invriezen voor een verjongende winterslaap. Zal ook wel uit de ijsstijd stammen, die methode.

www.fastfoot.web-log.nl

www.fastfoot.nl