

80'er met immuunsysteem van 20'er

Trappende tachtigers blijken het immuunsysteem van een twintiger te hebben. Dat ontdekten wetenschappers in Londen. Zij volgden 125 ouderen, die regelmatig lange afstanden fietsen.

Wouter Peer

Rotterdam/Londen

Het effect van bewegen op oudere leeftijd is nog groter dan gedacht, schrijven de onderzoekers in wetenschappelijk tijdschrift *Aging Cell*. Professor Norman Lazarus (82) van het King's College in Londen, een van de auteurs, vertelt de BBC: „Als bewegen een pil was, dan zou iedereen hem nemen.”

De 125 kandidaten maakten allemaal deel uit van Audax, een organisatie die fietstochten van meer dan 100 kilometer organiseert. Er werd bij hen gekeken naar het aantal t-cellen in het bloed vergeleken met hun inactieve leeftijdsgenoten. T-cellen speuren ziektes op, zodat ze bestreden kunnen worden. Daar krijgt het menselijk lichaam er met de tijd normaal steeds minder van. Bij de fysiek actieve ouderen bleek juist dat ze nog evenveel t-cellen in hun bloed hebben



▲ Actieve ouderen beschikken over een goed werkend immuunsysteem. FOTO ANITA PANTUS/ANP

als iemand van 20, met alle positieve gevolgen van dien.

Bewegen loont dus echt, denken de wetenschappers. „Het immuunsysteem wordt vanaf je 20ste ieder jaar zo'n 2 tot 3 procent slechter”, legt onderzoeker Janet Lord uit. „Daardoor zijn ouderen vatbaarder voor infecties, aandoeningen als artritis en zelfs kanker. De fietsers hebben betere bescherming tegen al deze proble-

men, doordat ze het immuunsysteem hebben van iemand van 20 in plaats van iemand van 70 of 80.” Zo beargumenteren de wetenschappers ook dat door de hoge mate t-cellen vaccins beter zouden moeten werken.

Evolutie

Veel ouderdomsgebreken zouden dus voorkomen kunnen worden door veel te bewegen. De derde

onderzoeker, Steve Hardridge, vertelt aan de BBC: „Constant blijven zitten gaat tegen onze evolutie in. Mensen zijn gemaakt om fysiek actief te zijn.” Hij voegt toe dat je niet per se iedere dag 100 kilometer hoeft te fietsen om verbetering te zien. Ook een dagelijks fietstochtje naar de supermarkt kan al helpen. „Alles wat je maar aan het bewegen zet en je conditie verbetert, helpt.”