

#### 4.3.1.1 Gezond oud worden

Vier eenvoudige quick wins (Prof. Reginald Deschepper (67jr, uBx 2022), Je levensstijl als medicijn) : rook niet, blijf in beweging, hou je body mass index (BMI) onder de 30 en eet gezond - volstaan om de kans op een chronische aandoening met 79% te verlagen. Nog beter daarbij: stop met suiker (we eten gemiddeld 48 kilo suiker per persoon per jaar!), en laat producten met meer dan vijf ingrediënten (processed food) links liggen.

Er zijn 7 'blauwe zones' 📖 op aarde -de onderzoeker trok er een blauwe kring rond-, waar het aantal +100-jarigen opmerkelijk hoog is. Ze gebruiken een plantaardig menu te nuttigen, vaak aangevuld met vette vis. Dit lijkt erg op het mediterrane dieet, met peulvruchten, volle granen, zuivelproducten en olijfolie. Daarbij komt een zeer sociaal leven, en weinig stress. Zoals op Sardinië, Italië (vooral Ogliastro en Barbagia di Seùlo); Acciaroli, Italië; de eilanden van Okinawa, Japan; een gemeenschap van zevendedagsadventisten te Loma Linda, Californië; Nicoyaschiereiland, Costa Rica; het eiland Ikaria, Griekenland; Öland, Zuid-Småland en Noord-Oost-Skåne, Zweden

Susan Pinker concludeert in The Village Effect hoe sociale banden, face-to-face contact en netwerken ons denken, leren, geluk, veerkracht en een lange levensduur beïnvloeden.

De tijdgeest bepaalt of dik of slank zijn 'in' is. Ooit was voedselschaarste niet ongewoon en een dikke vrouw was een teken van welvaart en welzijn, rijkdom en vruchtbaarheid. Prehistorische Venusfiguurtjes hebben vaak overdadige heupen, achterwerken, en boezems. Rubens portretteerde ook weelderig. Mogelijk werden dubbele-kin dames gewaardeerd omdat ze tijdens een hongersnood een schaarsteperiode van 9 maanden zwangerschap succesvol konden afronden.

In tussenliggende periodes en culturen mag het slanker: de oude Grieken, de ingesnoerde taille tussen 1790 en 1820-1850, over jongensachtig geëmancipeerd en Marilyn Monroe tot de tirannie van Twiggy en Barbie. Gezond evenwicht en wetenschappelijk inzicht bevestigen een oude wijsheid: alles met mate.

(Ook andere uiterlijke kentekenen werden vaak gebruikt om gezondheid, vruchtbaarheid of klassenonderscheid (werkend -adel) te suggereren: een witte huid, rode lippen, lange nagels...)

♪ *Zij is zo slank als een ree of hoe heet zo'n groot grijs dier met een slurf ook alweer?*