

*Op 17 mei waren ruim 80 deelnemers aan de Samen Oud Samen Thuis Studie aanwezig in het LUMC. Er waren verschillende presentaties van onderzoekers over de resultaten, van alle deelnemers werd het gewicht en de middel- en heupomtrek gemeten en deelnemers gaven feedback over hun ervaring met de leefstijlverandering.*

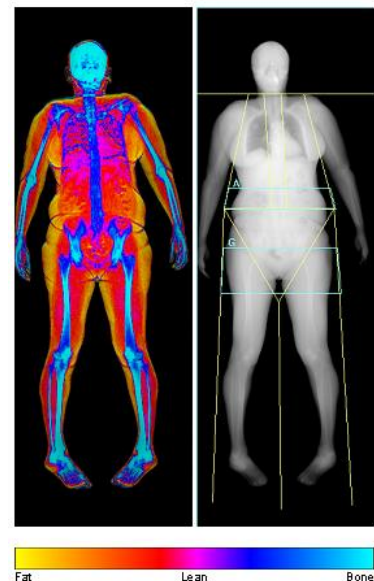
### **Ontstaan Leiden Lang Leven Studie en Samen Oud Samen Thuis Studie**



Professor Eline Slagboom vertelde over de aanleiding voor de Leiden Lang Leven Studie. We willen graag weten waarom sommige mensen gezond oud worden en anderen relatief vroeg klachten kunnen krijgen met betrekking tot chronische ziekten. Door broer-zuster paren te verzamelen die beide heel oud zijn geworden, hebben we families verzameld waarin een genetische component betrokken lijkt te zijn bij de gezonde veroudering. We hebben ontdekt dat op chromosoom 5 een stuk DNA ligt dat betrokken is bij veroudering, maar hoe dat precies werkt is nog onbekend. We hebben ook gezien dat de 'kinderen' uit deze langlevende families als groep gezonder zijn dan alle partners, omdat ze minder hypertensie, hart- en vaatziekten en type 2 diabetes hebben. Hiermee blijkt de werking van de schildklier en het zogenaamde mTOR-systeem, dat in de cel de balans tussen groei en afbraak van cellen bepaalt, samen te hangen. Omdat het mTOR-systeem signalen doorgeeft als reactie op hoeveelheid en soort voeding, denken we dat mensen zelf kunnen bijdragen aan de afstelling van hun mTOR-systeem. Om te onderzoeken of met minder voeding en meer beweging de partners dan net zo gezond kunnen worden als de 'kinderen' uit langlevende families hebben we de Samen Oud Samen Thuis Studie opgericht.

### **Invoeren, controleren en analyseren van resultaten**

Bianca Schutte vertelde over het verwerken van de vele gegevens die we verzameld hebben tijdens het onderzoek, zoals hiernaast de gegevens van een DEXA scan waarin je bijvoorbeeld buikvet kunt zien. Voor we alle gegevens konden analyseren, moesten deze eerst worden ingevoerd in de computer en worden gecontroleerd op fouten. Ook het bloed dat werd afgenomen moest op allerlei verschillende manieren verwerkt worden voor we de concentratie van de diverse stoffen konden meten.



### **Twee keer de wereld rond**

Milou Kelderman (diëtist) en Ineke van Dipten (fysiotherapeut) vertelden over hun ervaringen tijdens de interventie. Beiden hadden na alle huisbezoeken ongeveer 40.000 km gereden, allebei een rondje om de aarde dus! Deelnemers waren gemotiveerd om hun leefstijl te veranderen, deels omdat één van hun langlevende ouders benaderd was voor de Leiden Lang Leven Studie en ze dit graag wilden voortzetten, maar ook omdat ze graag wat kilo's kwijt wilden of meer energie wilden hebben om wat leuks met de kleinkinderen te kunnen doen.

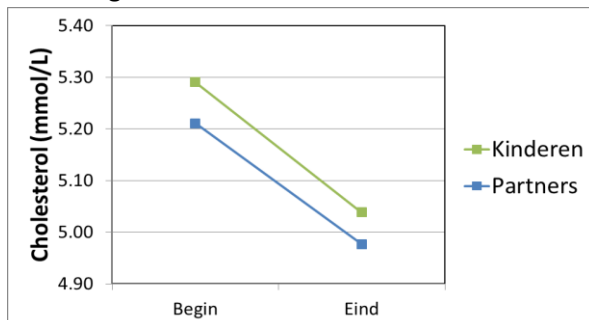
Gemiddeld zijn deelnemers 278 kcal per dag minder gaan eten en 2 uur per week meer gaan wandelen of 1 uur meer gaan fietsen. De verschillen tussen mensen waren groot; sommige mensen aten al gezond of hadden al veel lichamelijke beweging en moesten daarom veel meer of intensiever gaan sporten. Sommige mensen vonden het lastig om de tijd te vinden om meer te gaan bewegen, vooral de mensen die werkten, maar over het algemeen was dit makkelijker dan minder en gezonder

gaan eten. Gelukkig werd alle moeite ook beloond. De deelnemers voelden zich beter door de verandering in leefstijl en kregen positieve reacties van hun omgeving. Tijdens de huisbezoeken en telefonische contacten met Milou en Ineke werden deelnemers nog eens extra gemotiveerd en werd er gezocht naar oplossingen als het even minder ging. Milou en Ineke gaven steun en raad!



### **Afname risicofactoren voor diabetes en hart- en vaatziekten**

Joris Deelen vertelde over de eerste resultaten van het onderzoek. De interventie zorgde voor een afname van risicofactoren voor hart- en vaatziekten en verbeterde suikerhuishouding. Zo nam het lichaamsgewicht met gemiddeld 3,6 kg af, de middelomtrek met 4,5 cm en de heupomtrek met 3,4 cm. Hiermee nam ook de verhouding tussen heup- en middelomtrek af, dit is een indicator voor de hoeveelheid ongezond buikvet. Ook de hoeveelheid cholesterol en insuline in bloed, de bloeddruk en het energieverbruik in rust daalde door de leefstijlverandering. Tenslotte namen de gevoelens van depressiviteit, angst en bezorgdheid af. Opmerkelijk genoeg traden deze veranderingen op onafhankelijk van gewichtsverlies. Ook mensen die weinig afvielen hadden een positieve verandering in risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Een opmerkelijke bevinding was dat de leefstijlverandering een veel grotere verlaging van bijvoorbeeld cholesterol gehalte teweeg bracht dan het genetische voordeel van de 'kinderen' uit langlevende families. Door middel van voldoende



beweging en minder eten konden de partners even gezond worden als de kinderen voor de interventie zoals je dat aan bloedparameters kon aflezen. Dit is een positieve boodschap voor iedereen, ondanks het ontbreken van de langlevende genen kan je door middel van een gezonde leefstijl wellicht net zo gezond oud worden als 'kinderen' uit een langlevende familie.

### **65% blijvend veranderde leefstijl**

Ondine van de Rest vertelde over de resultaten uit de vragenlijsten die 6 maanden en 12 maanden na de studie waren afgenomen. Na 1 jaar waren de meeste deelnemers iets in gewicht toegenomen, maar dit was minder dan ze in de 3 maanden waren afgevallen. Maar liefst 65% was het goed tot zeer goed gelukt om de veranderingen in hun leefstijl nog steeds vol te houden. Uit de reacties vanuit de zaal bleek dat de veranderde leefstijl voor veel mensen een routine was geworden. Enkele deelnemers die nog werkten gaven aan het soms lastig te vinden om tijd vrij te maken om voldoende te blijven bewegen. De aanpassingen in de dagelijkse maaltijden waren goed vol te houden, lastiger vonden de deelnemers het om de tussendoortjes, gebakjes en de alcohol te laten staan.

### **Toekomstig onderzoek**

De komende maanden zullen we verder gaan met het analyseren van alle gegevens van het onderzoek en de resultaten opschrijven in internationale tijdschriften. Hiervan zullen we u op de hoogte houden. Laat deze nieuwsbrief ook gerust lezen aan familie, vrienden, burens of collega's om onze boodschap bekend te maken: of je nu langlevende genen hebt of niet, een leefstijlverandering is na 3 maanden al gunstig voor iemands gezondheid!

