

Gezond leven: negen jaar later ziek!

[Verslavingsgeneeskunde](#) [Cardiologie](#) [Gastro-enterologie](#) [Geriatricie](#) [Gynaecologie](#) [Voeding](#) [Zwaarlijvigheid](#)
[Oncologie](#) [Volksgezondheid](#)



Links / Bestanden

- Lifetime risk and multimorbidity of non-communicable diseases and disease-free life expectancy in the general population: A population-based cohort study

Verwante artikels

- 28/02 - Een op de drie kankers is te vermijden

ROTTERDAM, 6/02. Mensen die op middelbare leeftijd niet roken en geen last hebben van een hoge bloeddruk of overgewicht, worden gemiddeld negen jaar later ziek en leven ongeveer zes jaar langer dan ongezonde leeftijdsgenoten. Daarnaast zijn ongezonde mensen langer ziek tijdens hun leven. Dat publiceren onderzoekers van het Erasmus MC deze week in het wetenschappelijk tijdschrift PLoS Medicine.

Uit het onderzoek blijkt dat maar liefst 90 procent van de gezonde 45-plussers later in zijn of haar leven lijdt aan een niet-overdraagbare ziekte, waaronder hart- en vaatziekten, kanker, beroerte, diabetes, chronische longziekten (waaronder COPD) of neurodegeneratieve aandoeningen, zoals dementie en Parkinson. Een derde van hen lijdt op latere leeftijd aan meerdere ziekten. Hoogleraar Epidemiologie Arfan Ikram: "We zien dat risicofactoren zoals roken, een hoge bloeddruk en overgewicht een grote rol spelen in de ontwikkeling van deze ziekten. Onze bevindingen ondersteunen het belang van een gezonde levensstijl en tonen dat preventie loont. Mensen kunnen langer gezond leven door niet te roken en een hoge bloeddruk en overgewicht te voorkomen. Ook leven zij dan minder lang met de gevolgen van hun ziekte."

Ikram: "Daarbij hebben we ook gekeken naar de verdeling van deze ziekten bij mensen met en zonder deze risicofactoren. We zien bij mensen die gezond leven een daling van diabetes, longziekten en hartaandoeningen, maar uiteindelijk later in het leven een stijging van het risico op dementie. Ook zien we opvallende verschillen in de leeftijd waarop deze ziekten zich voor het eerst openbaren bij mannen en vrouwen. Mannen hebben een grotere kans om deze ziekten op iets jongere leeftijd te ontwikkelen dan vrouwen. Ook zien we een andere verdeling van ziekten tussen mannen en vrouwen. Mannen krijgen vaker als eerste een hartziekte, terwijl vrouwen een hoger risico hebben op neurodegeneratieve aandoeningen. We hebben geen sluitende verklaring hiervoor."

De onderzoekers maakten gebruik van gegevens van ruim 9.000 deelnemers (1990-2012) van het langlopende bevolkingsonderzoek ERGO (internationaal: The Rotterdam Study) in de wijk Ommoord in Rotterdam. Van de meeste deelnemers (66 procent) die aan een enkele ziekte leden, had een derde kanker, bijna een kwart een hartaandoening, 15 procent neurodegeneratieve aandoeningen en 15 procent chronische ademhalingsziekten. 10 procent van hen had diabetes en 8 procent een beroerte. Een derde van de deelnemers werd ziek vóór de leeftijd van 65 jaar.

De wetenschappelijke publicatie is online terug te vinden op de website van *PLoS Medicine*.