

De fysieke en cognitieve functie van de oudere volwassenen is de laatste 30 jaar sterk verbeterd

OP 6 OKTOBER 2020

Ouder worden is geassocieerd met een achteruitgang van de fysieke en cognitieve functie. Onderzoekers van de ‘*University of Jyväskylä*’ (Finland) maakten gebruik van twee cohortstudies waarin de fysieke en cognitieve testresultaten uit de periode 1989-1990 en uit de periode 2017-2018 werden verzameld. Alle onderzochte personen hadden een leeftijd tussen 75 en 80 jaar. Op basis van deze testen konden de onderzoekers beschrijven hoe oudere volwassenen zich kunnen redden in het dagelijkse leven. Uit het onderzoek bleek dat mannen en vrouwen tussen 75 en 80 jaar nu in vergelijking met enkele decennia geleden meer spierkracht, een betere reactiesnelheid en een beter werkgeheugen hadden. Er kon echter geen verschil inzake de longfunctie worden opgetekend tussen de 75 en 80 jarigen van vandaag en van 30 jaar geleden.

“De 75- en 80-jarigen van 30 jaar geleden groeiden op in een totaal andere wereld dan de 75- en 80-jarigen van vandaag. Er vonden veel gunstige veranderingen plaats waaronder een gezondere voeding en een betere hygiëne, verbeteringen in de gezondheidszorg en in het schoolsysteem en veel betere arbeidsomstandigheden. Dit alles resulteerde in een hogere levensverwachting die tevens gepaard ging met een groter aantal jaren van goede gezondheid op latere leeftijd,” aldus professor Taina Rantanen (*University of Jyväskylä, Finland*). De resultaten van dit onderzoek suggereren dat onze visie op ‘oudere leeftijd’ achterhaald is. Het is duidelijk dat de hogere levensverwachting meer kwaliteitsvolle levensjaren oplevert. Tegelijkertijd verschijnen de laatste levensjaren op een steeds hogere leeftijd waardoor de behoefte aan zorg toeneemt.

De studie van professor Taina Rantanen kan u hieronder raadplegen.



Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Munukka M, et al. Birth cohort differences in cognitive performance in 75- and 80-year-olds: a comparison of two cohorts over 28 years. *Aging Clinical and Experimental Research* 2020; Epub ahead of pri