

Een happy HUID NU EN LATER

Gezond eten en veel bewegen is niet het enige dat je kunt doen om mooi oud te worden. Wies Verbeek, *healthy aging*-journalist en oprichter van BLOW.nl ('n Beetje Leuk Ouder Worden) geeft simpele adviezen die een wonderbaarlijk groot effect hebben, nu én later.

TEKST WIES VERBEEK FOTOGRAFIE HANS VAN BRAKEL



ANTI-AGING TO-DO LIST

Wat voor de eerste decennia geldt, geldt ook voor de volgende, maar bij elke leeftijdsfase ligt de focus op een ander aspect.

20 TOT 30 JAAR

BOTTEN EN SPIEREN

Nu zaaien en straks oogsten: dat gaat voor heel veel zaken voor je dertigste op, maar helemaal voor je botten en spieren. Wist je dat je spieren op z'n sterkst zijn rond je vijfentwintigste? Ze blijven dan nog tot begin dertig even sterk, maar daarna begint de spiermassa toch echt af te nemen. De botmassa gaat zelfs al eerder achteruit. De rest van je leven is je lichaam afhankelijk van de botten die je in de eerste dertig jaar hebt gekweekt. Met een goede botbasis verklein je het risico op botbreuken en osteoporose. Ook kun je de snelheid waarmee je spieren achteruitgaan beïnvloeden.

Hoe dan? Door botten en spieren stevig te belasten. Hoe meer je beweegt, hoe sterker je botopbouw en spieren worden. Dus hup, neem de trap, fiets keihard tegen de wind in, loop hard en doe aan krachttraining. Als je er dan ook nog eens voor zorgt dat je voldoende Vitamine D en calcium binnenkrijgt, komt het helemaal goed.

Calcium zit in melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en in wat lagere gehalten in vlees en eieren.

BESCHERMING

We móeten het even hebben over de zon, of eigenlijk de blootstelling daaraan. Want, maar liefst negentig procent (!) van de verschijnselen van huidveroudering, zoals pigmentvlekken, rimpels en verslapping, komt door de zon. Het verraderlijke is dat je er tussen je twintigste en dertigste meestal nog helemaal niks van merkt. Je huid is nog jong en glad, ook na een paar dagen bakken. Pas later, meestal rond je veertigste zie je het verschil, maar dan is het al te laat.

Hoe dan? Tussen wel en niet smeren met een goede spf zit dus een groot verschil. Ook in de herfst en de winter als de zon nauwelijks schijnt. Dan word je weliswaar niet bruin (uv-B) maar de schadelijke uv-A-stralen bereiken wel je huid. Hoe hoog die spf moet zijn, hangt af van je huidtype en de kracht van de zon.

Gelukkig zijn er supergoede self-tans op de markt. Beetje scrubben van tevoren, smeren en je ziet echt het verschil niet meer tussen bruin dankzij en bruin zónder zon.



Na je dertigste beginnen je spier- en botmassa al af te nemen, dus is het zaak om meer te gaan bewegen

HUID

Huidveroudering begint al rond je twintigste en na je vijfentwintigste beginnen de eerste tekenen van veroudering zichtbaar te worden. De celdeling verloopt trager. Oude huidcellen worden minder snel vervangen door nieuwe. Maar geen paniek, de huid is nog dik, stevig en elastisch en heeft voldoende collageen, hyaluronzuur en elastine. Er zijn vrouwen genoeg die vóór hun dertigste al beginnen met botox en fillers, dat is natuurlijk ieders keuze. Of het helpt om later erger te voorkomen, is nog de vraag. Dat wordt wel her en der verondersteld, maar de onderzoeken staan nog in de kinderschoenen. Wat nu in ieder geval meer effect heeft, is goede verzorging. Wat er tussen je twintigste en dertigste gebeurt met je huid, zie je jaren later terug. Dat geldt voor de zon, maar ook voor roken, luchtvervuiling en het behandelen van je huid.

Hoe dan? Doordat dode huidcellen zich opstapelen, kan je huid er dof en grauw uitzien. Ook zorgen deze dode huidcellen ervoor dat de huid niet meer optimaal functioneert. De oplossing is een goede exfoliant. Het fijne daarvan is dat je heel snel resultaat ziet: de huid krijgt meteen een frisse, egale uitstraling. Exfoliëren is niet hetzelfde als scrubben, daarmee kun je de huid beschadigen. Exfoliëren met een zuur werkt echter heel goed. Denk aan ingrediënten als melkzuur, salicylzuur of glycolzuur.

Ook is dit de leeftijdsfase om voorzichtig te beginnen met het smeren van crèmes met retinol (vitamine A). Het is bewezen dat het je huid kan verbeteren, maar retinol is een instabiele stof, het verliest snel zijn werking onder invloed van licht en lucht. Kijk dus naar een verpakking waarbij zo min mogelijk lucht en licht kan komen. Begin met twee keer per week met een lage dosering en bouw het langzaam op.

30 TOT 40 JAAR

GEWICHT

Heel gek, tot voor kort kon je nog snaaien wat je wilde zonder een ons aan te komen en nu vliegen de kilo's er opeens aan. Eenmaal de dertig aangetikt, begint je metabolisme te vertragen. Dat betekent dat je – als je op hetzelfde gewicht wil blijven – minder calorieën moet binnenkrijgen.

Hoe dan? De beste manier om je metabolisme te versnellen, is door je spieren aan het werk te zetten met spierversterkende oefeningen. Spieren verbranden meer calorieën dan lichaamsvet. Dus hoe meer spieren, hoe meer calorieën je verbrandt. En het fijne is dat die spieren ook in ruststand energie blijven gebruiken. Kortom: als je je stofwisseling een boost wil geven voor de lange termijn, dan is krachttraining dé manier. Wat ook helpt, is om 's morgens flink in beweging te komen. Als je 's morgens sport of naar je werk fietst of in flink tempo loopt, heeft dat de hele dag invloed op je stofwisseling. Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker de kilo's eraf gaan. Beter nu een beetje opletten dan straks met de gebakken peren zitten. Over gezonde voeding kunnen we lang of kort zijn, maar nog steeds is het mediterrane dieet het beste wat je kunt volgen: puur eten met veel groente en fruit, volkoren granen, noten, vette vis en weinig zout. Alcohol, suikers en geraffineerde koolhydraten staan er niet tussen.

HUID

Vanaf je dertigste beginnen je dynamische rimpels – de rimpels die zichtbaar worden als je bepaalde delen van je gezicht beweegt – dieper te worden. Denk aan kraaienvoetjes, frons-, voorhoofd- en lachrimpels. Ook ontstaan de eerste oppervlakkige statische rimpels: rimpels die altijd zichtbaar zijn. Rimpelvorming tegengaan kan niet, maar je kunt het proces wel vertragen.

Hoe dan? Je zou nu kunnen denken aan serieuze cosmetische behandelingen, zoals botox en fillers met hyaluronzuur zoals Restylane en Juvederm. Ze kunnen wonderen verrichten, zeker als je het subtiel laat doen door een goede cosmetische arts. Tot voor kort werden botox en fillers vooral op bepaalde gebieden in het gezicht gespoten, bijvoorbeeld langs de zijkant van je ogen of bij je fronsrimpels, tegenwoordig is het meer 'overal een beetje'. Minder zichtbaar, maar het zorgt wel voor balans in het gezicht. Nadeel is dat het effect tijdelijk is en de behandelingen prijzig zijn.

Waar je op langere termijn vooral profijt van gaat hebben, zijn huidverbeterende behandelingen die je huid onderhouden en waarbij je niet bang hoeft te zijn voor een 'plastic fantastic' effect. Een lichte laserbehandeling, bindweefsel-massages en peelings zijn ideaal om vanaf je dertigste mee te beginnen.

1. (Fractional) laserbehandeling: de onderste huidlaag wordt gestimuleerd collageen en elastine aan te maken, waardoor de huid voller en veerkrachtiger wordt. In het begin moet je dit zo'n drie keer herhalen, daarna is één behandeling per jaar genoeg. Je huid is er een paar dagen rood van en soms kunnen er korstjes ontstaan, maar het is goed te doen en met wat camouflage kun je gewoon weer naar je werk.

2. Bindweefselmassage: goedkoper dan laserbehandelingen en toch efficiënt, ook al zijn er geen wetenschappelijke bewijzen. Wie regelmatig een goede bindweefselmassage ondergaat, bijvoorbeeld bij de bindweefselbar (bindweefselbar.nl) ziet de huidconditie verbeteren. Na een beginkuur van vier tot zes behandelingen moet je 'm wel blijven herhalen. Het liefst elke maand, alleen dan houdt het effect aan.

3. Peelings: zijn er ook voor thuis. Maar wil je het goed doen, ga dan naar een huidspecialist. Een peeling met fruitzuren, zoals glycolzuur of salicylzuur, stimuleert de celvernieuwing en geeft je huid een mooie glow. Het zijn oppervlakkige peelings met een korte hersteltijd. Er zijn ook peelings die dieper op de huid inwerken, zoals de TCA-peeling. Nadeel is dat je er een paar dagen als verbrande aardappel bijloopt, maar je krijgt er wel een babyhuidje voor terug. ▶

Na een peeling loop je er even als een verbrande aardappel bij, maar je krijgt er wel een babyhuid voor terug



40 TOT 50 JAAR

HORMONEN

Hoewel de gemiddelde leeftijd van de menopauze – die een jaar na je laatste ongesteldheid begint – pas 51 is, verandert je hormoonhuishouding al rond je veertigste. De productie van oestrogeen en progesteron keldert, wat veel effect heeft op je lichaam en gezondheid. Met name de daling van het vrouwelijk hormoon oestrogeen zorgt voor veel ongemakken. Om maar even wat te noemen: botontkalking, een trager wordende stofwisseling waardoor je al gauw een paar kilo aankomt, het collageen in de huid wordt minder en het risico op hart- en vaatziekten neemt toe. Het is dan ook nu dé tijd om te kijken wat je hiertegen kunt doen.

Hoe dan? Omdat je lichaam nu nog gewend is om oestrogenen en progesteron te ‘ontvangen’, is het verstandig om eens met een arts te gaan praten over hormoonsuppletie. Sommige mensen staan huiverig tegenover hormoonsuppletie vanwege de vermeende verhoogde kans op borstkanker. Maar voor een gezonde vrouw in de overgang is het extra risico op borstkanker bij de juiste producten en binnen de vijf jaar nihil. Daarna kan het per jaar toenemen met minder dan één procent. Je moet de kwaliteit van leven en de gunstige effecten van hormoontherapie op humeur, uiterlijk en andere gezondheidszaken ook afwegen tegen de risico's ervan. Of je er nu wel of niet positief tegenover staat, het is in ieder geval goed om er nu over na te denken. Praat erover met een huisarts, gynaecoloog of anti-aging-arts.

BREIN

Vanaf je veertigste beginnen je hersenen te krimpen. Dat betekent niet dat je minder intelligent wordt of dat ze zich niet meer kunnen ontwikkelen of aanpassen, maar wel dat de kwaliteit achteruitgaat en je geheugen minder wordt. Je hersenen moeten daarom geprikkeld blijven. *Use it or you lose it!*

Hoe dan? Je kunt de veroudering van veel breincapaciteiten vertragen door dingen te doen die nieuw voor je zijn, zoals het leren van een taal of het bespelen van een muziekinstrument. Maar het kan ook simpeler, door een andere route te nemen naar je werk of een boodschappenlijstje uit je hoofd te leren. We denken al gauw dat we ons brein trainen met een puzzel of het oplossen van een moeilijk vraagstuk. Het helpt zeker, maar het draait vooral om het doorbreken van de routine. Dus daag je zelf uit, neem die nieuwe baan, start een club of schrijf een gedicht!

En voor liefhebbers van meditatie: het is wetenschappelijk aangetoond dat je cognitieve achteruitgang kunt afremmen door te mediteren. En dat hoeven geen urenlange mindfulnesssessies te zijn: met een paar keer per week twintig minuten mediteren kom je een heel eind.



Het is wetenschappelijk bewezen dat je de achteruitgang van je brein kunt afremmen door te mediteren

HUID

Doordat je lichaam minder collageen aanmaakt, verliest de huid in een rap tempo z'n elasticiteit. Hij wordt slap en het lijkt wel alsof de rimpels erin schieten waar je bij staat. Maar je hoeft niet bij de pakken neer te gaan zitten, want er valt een boel te redden.

Hoe dan? Je huid krijgt steeds meer te maken met volumeverlies en daardoor moet je, als het om behandelingen gaat, verder kijken dan fillers en botox. Er zitten namelijk grenzen aan het injecteren van meer volume. Maar er zijn tal van andere behandelingen die nu veel voor je huid kunnen doen: huidverbeterende behandelingen waarbij gebruikgemaakt wordt van lasers, ultrasound en radiofrequentie. *Energy Based Devices* heten deze apparaten, waarbij door contact met de huid een energie-overdracht plaatsvindt, met als doel een strakkere, stevigere of egalere huid. De apparaten die op de bovenste huidlaag werken, zoals laser en plasmatherapie, kunnen zorgen voor een egalere huid, vermindering van fijne lijntjes en pigmentvlekken. De apparaten die de diepere huidlagen bereiken, zoals ultrasound en radiofrequentie, zorgen voor huidversteving en het stimuleren van de collageaanmaak. Je huid blijft er absoluut langer mooi door, maar het nadeel van deze behandelingen is dat ze prijzig zijn, helemaal omdat veel behandelingen herhaald moeten worden.

Je kunt zelf thuis ook een heleboel doen. Door je huid altijd goed schoon te maken, zonnebrandcrème (daar heb je 'm weer) en rijkere crèmes, oliën en serums te gebruiken met een hoge concentratie werkzame stoffen. En die hoeven absoluut niet duur te zijn. Kies bij voorkeur voor een potje met een pompje, dan blijven actieve stoffen als vitamine C, vitamine E, greentea en retinol langer werkzaam. ■