

ER WAREN EENS
EEN OPA EN EEN OMA

ER WAREN EENS
EEN OPA EN EEN OMA

Als je kleiner wordt, is alles groot

TURA GERARDS

ER WAREN EENS EEN OPA EN EEN OMA

Als je kleiner wordt, is alles groot

BraveNewBooks

ISBN: 9789464809138

Auteur: Tura Gerards

Foto's & Ontwerp: Tura Gerards

© Tura Gerards, 2023

www.turagerards.nl

Voor mijn kleinkinderen
Luisa, Georgia en Bruno

Dank je wel, Sasha van Dapperen, voor jouw
precisie en inzichten op het gebied van taal.

Zoveel puntjes op de i reikte je aan.

Ook jij, Marlies de Kort, deed dat. Dank voor
jouw frisse visie en doeltreffende aanpassingen.

Ik was en ben zo blij met jullie steun
en aanmoediging.

Er waren eens, lang geleden, een opa en een oma.
Ze waren al heel oud en... ze wilden graag nog één
keer op vakantie. Een mooie, verre reis maken. Ja!

Maar...

Ze waren beiden niet meer goed ter been. Opa liep
met een stok. En oma meestal ook. Dus bleven ze
thuis. Dag in, dag uit. Ze moesten wel.

Ze woonden in een keurig huis met een kleine
achtertuin. Dat vonden ze heel fijn. In hun knusse
woonkamer zaten ze elke dag bij het raam. Tegenover
elkaar, ieder in een grote fauteuil.

Opa keek naar buiten, naar de tuin, naar de lucht.
De regen was gestopt, het klaarde op.

En oma las een boek, over hoe je honderd jaar oud
kon worden. Honderd jaar, gelukkig en gezond. Dat
leek haar wel wat.

Plotseling vloog er een vlieg een paar rondjes boven
oma's hoofd en landde op haar boek. Daar zat het
beestje even heel stil, zette toen een paar stapjes en
stopte weer met bewegen.

Maar helemaal geen vetweefsel hebben is evenmin gezond. Ouderdom en dood worden bespoedigd als een lichaam te weinig vetweefsel heeft. Kleine vetcellen, daar gaat het om. Hoewel het op dit moment nog maar een hypothese van gerontologen is, denken men dat vetcellen van het vetplussers in omvang afnemen vanwege het feit dat ze met het klimmen der jaren vermageren. En de in omvang afgenomen vetcellen scheiden veel adiponectine uit, die ervoor zorgt dat diabetes en aderverkalking geen kans krijgen bij deze ouderen. En dus blijven ze langer leven.

'Jammer genoeg weten we nog niet hoe we de hoeveelheid adiponectine in het lichaam kunnen opvoeren, hoewel de wetenschap tracht medicatie voor dat doel te ontwikkelen. De levensverwachting is zeker gebaat bij het belang op gezond gewicht te blijven. Die conclusie kunnen we inmiddels wel trekken,' zegt dokter Hirose.

ANDERE FACTOREN

Adiponectine is natuurlijk niet hét wondermiddel dat ingezet kan worden om probleemloos heel oud te worden. Vanuit gerontologisch standpunt wijst dokter Hirose ons op nog andere belangrijke factoren: 'De kernpunten voor ouderen zijn: ziekten voorkomen, geen broze lichamelijke conditie krijgen en vooral nieuwsgierig blijven, ook al klinkt dit alles wel heel erg voor de hand liggend.'

Het is natuurlijk logisch dat een oudere die niet ziek is op een lang leven kan bogen, maar dokter Hirose

“Kijk nou,” zei oma. “Deze vlieg kan lezen. Dag vlieg... wil jij ook honderd jaar oud worden?”

“Praat je nu met een vlieg?” vroeg opa spottend.

Oma bekeek het beestje eens goed. “Ja... jaja...”

Opa fronste zijn wenkbrauwen. Het leek wel of ze naar dat insect luisterde.

“Heb je een goed gesprek?” grapte opa.

“Ja!” zuchtte oma. Er fonkelden lichtjes in haar ogen. “Weet je wat, lieverd!?”

Oei. Dat zei ze wel vaker, wist opa. En als ze dat deed, dan kreeg ze meestal... ietwat... vreemde... ideeën. Hij hoorde haar nu fluisteren: “Ja! Goed! Dan ruilen we! Prima plan!”

Opa zag hoe oma voorzichtig haar boek op het tafeltje naast haar fauteuil legde. En hij zag hoe die vlieg rustig bleef zitten. Dat diertje liep een beetje naar rechts over het papier, ging toen terug naar de andere kant van de bladzijde en begon een regel lager te lopen. Stapje voor stapje.

“Mijn schat,” zei oma, “Je wilt het niet geloven... maar die vlieg wil lezen, en ik heb altijd al willen vliegen. Kom, we gaan!”