DE VOORUITBLIK

Leesexemplaar

Leesexemplaar

UNIVERSITEIT VAN VLAANDEREN

DE VOORUITBLIK

23 PROFFEN OVER WAT ONS TE WACHTEN STAAT

EDITIE 2027

PELCKMANS

Leesexemplaar

Leesexemplaar

INHOUD

Woord vooraf
door Matthias Diependaele 9

Waarom begrip het verschil maakt
door Paul Lembrechts 11

1 Langer en gezonder leven in Limburg?
Bert Op 't Eijnde 15

2 Waarom willen Nobelprijswinnaars in oktober naar Brussel komen?
Jan Danckaert 33

3 Eindelijk verkeersregels voor e-steps, maar waarom wordt het daar niet meteen veiliger door?
Evelien Polders 45

4 Hoe menselijk mag kroonprinses Elisabeth zijn?
Luc Duerloo 59

5 Komt er in 2027 nog drinkbaar water uit de kraan?
Ann van Griensven 71

6 Wordt een botox-afspraak dit jaar even normaal als een controle bij de tandarts?
Giselinde Kuipers 83

7 Heeft Star Wars vijftig jaar geleden Hollywood per ongeluk heruitgevonden?
Stijn Joye 97

Leesexemplaar

8 Worden spuitjes verleden tijd voor mensen met diabetes?
Chantal Mathieu 109

9 Krijgen we nog méér internet-rommel door advertenties op ChatGPT?
Ruben Verborgh 123

10 Heb je straks nog maar één app op je smartphone staan?
Brahim Zarouali 137

11 Kunnen we voortaan Birkenstocks maken met elektriciteit, en niet meer met gas?
Annemie Bogaerts 149

12 Kunnen we homoseksualiteit wegknippen uit ons DNA?
Piet Hoebeke 161

13 Verleren we in 2027 toevalligheden op te merken?
Annelien Smets 175

14 Hoe zorgen we ervoor dat mensen hun hoortoestel écht graag dragen?
Hannah Keppler 187

15 Waarom kun je in 2027 geen kind uit het buitenland meer adopteren?
Chiara Candaele 199

16 Kan de NAVO Rusland aan?
Alexander Mattelaer 213

17 Sporen we voortaan ziektes op met stoelgang- in plaats van bloedtesten?
Werend Boesmans 231

Leesexemplaar

18 Moet je dit jaar een triatlon gedaan hebben om erbij te horen?
Jeroen Scheerder 245

19 Passeert er binnenkort een vos, een marter of een wolf in je tuin?
Raoul Van Damme 261

20 Wat neemt Raphaël Liégeois mee naar het ISS?
Jaroslav Hruby 275

21 Kan een mens een vliegreis van 22 uur aan?
Nathalie Pattyn 285

22 Wanneer gaan de Democraten en Republikeinen op zoek naar een opvolger voor Trump?
Peter Van Aelst 295

23 Hoe geraak je in 2027 aan een lief?
Laura Sels 311

Dankwoord
door Bob Vermeir 326

Leesexemplaar

Leesexemplaar

WOORD VOORAF

Beste lezer,

Meer dan vier eeuwen geleden beklom Simon Stevin een toren en liet hij twee loden bollen met verschillend gewicht tegelijk naar beneden vallen. Onder het motto 'wonder en is gheen wonder' verwees hij met dit eenvoudige experiment een eeuwenoude geldende zekerheid naar de prullenmand: valsnelheid hangt niet af van het gewicht van een object.

Onderzoek leidt naar begrip; experiment naar bewijs; kennis naar vooruitgang... dat is de les van Stevin en die les geldt vandaag nog altijd in Vlaanderen. Daarvan zijn dit boek en de bijbehorende videopodcasts wederom een mooi voorbeeld. Dat hoeft niet te verbazen, want Vlaanderen behoort al jaren tot de absolute Europese top op het vlak van onderzoek en innovatie. Onze universiteiten, onderzoekscentra en bedrijven spelen mee op wereldniveau. Van imec en VIB tot talloze spin-offs en groeibedrijven: zij bouwen mee aan de technologieën en inzichten die onze toekomst vormgeven.

Zoals Simon Stevin wetenschap koppelde aan praktische vernieuwing, zo vertaalt Vlaanderen vandaag kennis en wetenschap. Als dat onderzoek ook effectief gevaloriseerd wordt, draagt het een essentiële steen bij tot onze welvaart. Wat dan weer het fundament is voor meer welzijn en maatschappelijke vooruitgang.

Simon Stevin was niet alleen een wetenschapspionier, maar dacht ook na over staatsinrichting, over economie als cruciaal onderdeel van goed bestuur, over taal en zoveel meer. In *De Vooruitblik* komt lekker 'Steviniaans' een heel scala van onderwerpen aan bod. Van de opsporing van ziektes via stoelgangtesten over oriëntatie in de ruimte tot de superapp; van het zoeken naar een lief over plasmatechnologie tot het vermogen om iets onverwachts op te merken en nog tal van superinteressante onderwerpen. Deze tweede editie van *De Vooruitblik* behandelt

Leesexemplaar

het allemaal. Met dit boek bewijst de Universiteit van Vlaanderen opnieuw haar grote verdienste als bruggenbouwer tussen wetenschap en samenleving: ze slaagt erin om toponderzoek toegankelijk, begrijpelijk en relevant te maken voor een breed publiek.

Hier in Vlaanderen wordt elke dag hard gewerkt aan antwoorden op vragen die tot voor kort niet eens gesteld werden. Daarop mogen we best trots zijn. Laten we die fierheid dan ook met grotere trom uitdragen.

Vlaanderen zal nooit de grootste of de sterkste zijn, dat klopt. Maar bewust kiezen om in welgemikte domeinen de beste te zijn: dat kunnen we wel. Dit boek biedt een blik op de toekomst. Het toont hoe Vlaamse onderzoekers, net als Simon Stevin ooit, de wereld en de toekomst volledig trachten te doorgronden en dat wonder dus niet eeuwig wonder hoeft te blijven...

Veel lees- én ontdekplezier gewenst!

Matthias Diependaele
Minister-president van de Vlaamse Regering
Vlaams minister van Economie, Innovatie en Industrie, Buitenlandse Zaken, Digitalisering en Facilitair Management

Leesexemplaar

WAAROM BEGRIP HET VERSCHIL MAAKT

Toen vorig jaar de eerste editie van *De Vooruitblik* verscheen, wisten we niet goed wat we mochten verwachten. Natuurlijk geloofden we in het concept: een boek waarin wetenschappers geen voorspellingen doen, maar wel context en inzicht bieden bij maatschappelijke ontwikkelingen. Een boek dat je helpt om het komende jaar beter te begrijpen. Maar of daar ook een breed publiek voor bestond? Dat moesten we nog ontdekken.

Het antwoord kwam sneller dan verwacht.

We kregen enthousiaste reacties van lezers die vertelden hoe ze het boek hadden gebruikt om complexe thema's beter te begrijpen. Rectoren, professoren en onderzoekers lieten onder andere via posts op sociale media weten hoe sterk ze het vonden dat wetenschappelijke expertise zo toegankelijk werd vertaald voor een groot publiek. De videopodcasts bereikten duizenden geïnteresseerden. Het programma op Radio 1 bracht de inzichten naar een nog breder publiek. Tijdens ons evenement in de Predikherenkerk in Mechelen zagen we iets wat voor de Universiteit van Vlaanderen het mooiste bewijs van succes blijft: een zaal vol nieuwsgierige mensen die kwamen luisteren, vragen stellen en in gesprek gaan.

Dat enthousiasme sterkte ons in een overtuiging die al aan de basis lag van de Universiteit van Vlaanderen: er is vandaag geen gebrek aan informatie. Integendeel. We worden elke dag overspoeld door nieuwsberichten, analyses, opinies, video's, podcasts, socialemedia-updates en AI-gegenereerde content. Met enkele klikken hebben we toegang tot meer informatie dan vorige generaties gedurende hun hele leven konden verzamelen. Toch hebben veel mensen het gevoel dat het steeds moeilijker wordt om de wereld te begrijpen. Dat is geen paradox.

Hier kun je alle podcasts vinden.

leesexemplaar

De Amerikaanse econoom en Nobelprijswinnaar Herbert Simon merkte al in 1971 op dat een overvloed aan informatie leidt tot een tekort aan aandacht. Hij formuleerde het zo: *'a wealth of information creates a poverty of attention.'*

Meer informatie leidt niet automatisch tot meer inzicht. Integendeel! Hoe groter het aanbod, hoe belangrijker het wordt om hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden. Precies daar ligt de maatschappelijke betekenis van wetenschap. Wetenschap levert feiten op, maar vooral ook methodes om de werkelijkheid te begrijpen. Wetenschappers hebben kennis van de mechanismen die onze samenleving vormgeven. Zij volgen ontwikkelingen vaak jarenlang. Zij herkennen patronen die voor anderen minder zichtbaar zijn. Zij kunnen nieuwe gebeurtenissen plaatsen binnen een bredere context.

Dat is ook een van de fundamentele opdrachten van onze universiteiten. Zij hebben een maatschappelijke verantwoordelijkheid. De kennis die met publieke middelen wordt opgebouwd, moet haar weg vinden naar de samenleving. Niet enkel naar beleidsmakers of specialisten, maar naar iedereen die geïnteresseerd is in hoe onze wereld verandert.

Dat is precies de reden waarom de Universiteit van Vlaanderen bestaat. Sinds onze oprichting in 2017 bouwen we bruggen tussen onderzoekers en het brede publiek. We vertalen complexe wetenschappelijke inzichten naar heldere verhalen zonder de nuance te verliezen. Omdat belangrijke kennis toegankelijk moet zijn voor iedereen. Die missie blijft vandaag onveranderd. We willen aanwezig zijn waar mensen informatie zoeken en inspiratie vinden. Niet om meer ruis toe te voegen aan het publieke debat, maar om bij te dragen aan meer helderheid.

Dat brengt ons bij dit boek. Deze editie van *De Vooruitblik* biedt geen zekerheid over wat 2027 zal brengen, maar wel iets wat misschien nog waardevoller is: inzicht. Inzicht in de geopolitieke verschuivingen die onze wereld beïnvloeden. Inzicht in technologische innovaties die onze

Leeuwenlaar

manier van leven veranderen. Inzicht in evoluties op het vlak van gezondheid, klimaat, economie, onderwijs, energie en democratie.

Onze samenleving heeft niet alleen nood aan informatie. Ze heeft behoefte aan burgers die verbanden kunnen leggen. Aan mensen die argumenten kunnen afwegen. Aan leiders die beslissingen nemen op basis van kennis en inzicht. Aan jongeren die nieuwsgierig blijven. Aan publieke ruimtes waar wetenschap en samenleving elkaar ontmoeten.

Met dit boek willen we daar opnieuw een bijdrage aan leveren. Ik nodig je uit om de komende pagina's te lezen met dezelfde nieuwsgierigheid waarmee onze wetenschappers hun onderzoek voeren.

Want weten is belangrijk, maar begrijpen maakt het verschil.

Paul Lembrechts
Voorzitter Universiteit van Vlaanderen

Leesexemplaar

Bert Op 't Eijnde (1972)

→ professor inspanningsfysiologie en vicedecaan van de faculteit Geneeskunde en Levenswetenschappen aan de UHasselt

→ hoofd van Adlon, een test-, advies- en begeleidingscentrum voor amateur- en professionele sporters die hun prestaties op wetenschappelijke basis willen optimaliseren

→ fietser en wandelaar, maar geen loper (want dat geeft overbelastingsletsels)

→ speelt saxofoon in de coverband WhiteStream, met hits uit de voorbije 75 jaar

Leesexemplaar

LANGER EN GEZONDER LEVEN IN LIMBURG?

2027

Sardinië, Okinawa, Ikaria, Costa Rica en... Limburg? Al enkele jaren proberen wetenschappers Limburgers langer en gezonder te doen leven. En wie weet maken ze van Limburg vanaf 2027 een van de *blue zones*, plaatsen in de wereld waar mensen gezonder oud worden. Wetenschappers weten wat daarvoor nodig is, maar slagen ze er, samen met beleidsmakers, dit jaar in om mensen, dorpen en hele regio's zo aan te passen dat het *blue zones* worden?

Leesexemplaar

Op een handvol plekken op aarde lijkt de tijd trager te lopen: op Sardinië, op het Japanse eiland Okinawa, op het Griekse eiland Ikaria, op het Costa Ricaanse schiereiland Nicoya en in het Californische stadje Loma Linda. Heel verschillende plaatsen op de wereld, maar met één ding gemeen: de bevolking heeft er een hardnekkige neiging om oud te worden. Mensen worden er gemiddeld tien jaar ouder dan elders in de wereld. We noemen het *blue zones*.

De naam klinkt als iets uit een reisbrochure, en dat is niet toevallig. *Blue zone* is inmiddels uitgegroeid tot een merk, een belofte, een lifestyleconcept. Met bijbehorende boeken, documentaires en consultancybureaus. Maar het begon ooit als wetenschap. In het jaar 2000 werden *blue zones* geïntroduceerd door de Belgische demograaf Michel Poulain. Poulain bestudeerde bevolkingsstatistieken uit de hele wereld en ontdekte dat bepaalde regio's er opvallend uitsprongen. Het was de Amerikaanse journalist Dan Buettner, met wie hij samenwerkte, die het concept commercieel wist te vertalen en te vermarkten.

Blue zones

Regio's waar mensen gemiddeld vijf tot tien jaar langer leven dan in de rest van de wereld dankzij een combinatie van een gezondere levensstijl en een betere leefomgeving.

Poulain zelf, de academicus achter het verhaal, is hierdoor wat in de schaduw terechtgekomen. En dat is jammer, want de wetenschap vertelt een verhaal over *blue zones* dat veel interessanter is dan het prachtige plaatje van vrolijke grijsaards aan de Middellandse Zee. *Blue zones* zijn namelijk geen plekken op de wereldkaart waar geheime krachten mensen langer

Leesexemplaar

en gezonder doen leven. Veel interessanter is wat we kunnen leren van die plekken. Als we weten waarom mensen er lang en gezond leven, kunnen we misschien ook een *blue zone* maken van Diepenbeek, Limburg of zelfs heel Vlaanderen.

Als inspanningsfysioloog bestudeer ik al twintig jaar wat er in het menselijk lichaam gebeurt als het in beweging komt. Welke moleculen er vrijkomen, hoe spieren suiker opnemen, wat een sportsessie doet met je bloeddruk en cholesterol. We publiceren het in gezaghebbende tijdschriften die vervolgens worden gelezen door hoop en al duizend mensen. Merendeels door, jawel, vrolijke grijsaards.

Tot... we het hebben over *blue zones*. Plots wil iedereen horen wat we erover te zeggen hebben. Politici. Bedrijfsleiders. Hr-managers. Rusthuisdirecteurs. Ik word er wekelijks over gebeld. En ik ben daar heel blij om. De sexy term *blue zones* genereert eindelijk aandacht voor iets wat wij wetenschappers al decennialang zeggen: preventie is superbelangrijk als je lang en gezond wilt leven.

DE VRAAG IS NIET 'WAAR', DE VRAAG IS 'WAAROM'

Het wetenschappelijke debat rond *blue zones* is niet zonder controverse. Er zijn demografen die zich afvragen of de cijfers wel kloppen. Want als iemand tien jaar vroeger geboren is dan zijn geboorteakte aangeeft, dan is die voor de statistieken ook tien jaar ouder. Misschien is er geknoeid met de papieren, zeggen de non-believers.

Of die cijfers nu honderd procent kloppen of niet, is niet zo belangrijk. De tendenzen en dus ook de achterliggende vraag blijft overeind: waarom worden mensen in bepaalde regio's ouder dan op andere plaatsen? En niet alleen ouder, ook gezonder oud. En als we de oorzaken kennen,

Leesexemplaar

kunnen we dan ook een *blue zone* creëren, ook als we niet op Sardinië wonen? Het antwoord is volmondig 'ja'.

Michel Poulain en zijn collega's hebben destijds negen factoren geïdentificeerd die verklaren waarom mensen in *blue zones* gezonder en langer leven. Die negen factoren kun je samenvatten in vier grote clusters. Individuele factoren waarom sommige mensen of groepen langer en gezonder leven, kennen wij, wetenschappers, al lang. Op basis daarvan geven wij ook gezondheidsadviezen over voeding en beweging. Maar de echte kracht van de *blue zones* zit in de combinatie van de verschillende factoren. En in de manier waarop men er in die *blue zones* in slaagt om de klassieke gezondheidstips te integreren in het dagelijkse leven van gewone mensen. Zodat mensen die adviezen ook hun hele leven lang volgen.

Wat zijn die adviezen die iedereen zou moeten kennen?

CLUSTER 1: BEWEEG VERSTANDIG

De eerste cluster van adviezen die ze in de *blue zones* veel beter dan elders opvolgen heet in het jargon *move wisely*: beweeg verstandig. Dat klinkt simpel, maar wat is 'verstandig bewegen' dan juist? Wie aan bewegen denkt, denkt misschien in de eerste plaats aan de sportschool. Aan iemand die na een dag op kantoor 's avonds nog drie kwartier gaat fitnessen. Dat is een uitstekende gewoonte want goed voor lijf en leden, daar bestaat geen twijfel over. Al na één sportsessie verlagen je bloeddruk en je 'slechte' cholesterol.

Maar als diezelfde persoon de dag erna opnieuw de hele dag zit, zijn die gezondheidseffecten helaas binnen vierentwintig uur alweer verdwenen.

Leesexemplaar

Verstandig bewegen gaat niet in de eerste plaats over sporten. Het gaat over fysieke activiteit structureel inbouwen in je dagelijkse leven, zodat je het ook je hele leven volhoudt.

Wij kennen allemaal wel iemand die een intensief bewegingsprogramma is gestart, op een maand tijd vijf kilo is afgevallen en in topconditie was, en de maand erop weer zeven kilo is aangekomen en nauwelijks nog beweegt. Dat is geen gebrek aan wilskracht. Dat is biologie.

Het menselijk lichaam is namelijk niet gemaakt om continu te sporten. De mens moet bewegen om eten te zoeken en tussendoor zijn krachten sparen en lui zijn. Zo was het althans een miljoen jaar geleden. Toen wist het lichaam niet of er morgen nog eten zou zijn. Dus als je toen een bizon had geschoten of een flinke lading bessen had gevonden, moest je zo snel mogelijk zo veel mogelijk energie opslaan. Eten en vet opstapelen om later te gebruiken. En omdat eten en dus energie soms schaars was, gingen we zeker geen uren voor de lol lopen en zo duizend kilocalorieën verbranden. Dan zaten we rustig bij het kampvuur. Dat is de evolutionaire logica van het menselijk lichaam, en die is sindsdien niet veranderd. Maar onze manier van leven is sindsdien totaal veranderd.

Mensen in *blue zones* leven meer volgens hoe ons lichaam evolutionair geprogrammeerd is. Ze gaan niet tweemaal per week naar de gym, maar ze bewegen elke dag en de hele dag door, met een lage intensiteit. Ze werken bijvoorbeeld elke dag een halfuurtje in de moestuin. Ze stofzuigen zelf en hebben geen robotje. Ze gaan te voet naar de buurman en de bakker. Niet met de fiets, niet met een elektrische step en zeker niet met de auto. Ze nemen nooit de lift. Met andere woorden: ze zitten veel minder stil, ze bewegen veel en sporten weinig.

Dat klinkt belachelijk simpel. En het mooie is: dat is het ook. Als je al die kleine bewegingen over een hele dag optelt, is het effect enorm.

Leesexemplaar

Dit soort gedrag kun je aanleren, en – nog belangrijker – het is veel makkelijker vol te houden. Want het vraagt geen drastische inspanningsprogramma's, geen abonnement op een dure fitness, en geen ijzeren wilskracht.

Iedereen kan beweging inbouwen in zijn of haar leven. Tips nodig? Als je dorst hebt, sta je op om een glas water te halen in plaats van 's ochtends je Dopper voor de hele dag te vullen. Een kopietje nemen doe je met het kopieerapparaat twee verdiepingen hoger. En je moet niet álles te voet of met de fiets doen. Je mag gerust nog ergens heen met de auto, maar misschien moet je die auto dan honderdvijftig meter verder parkeren, zodat je nog een stukje te voet moet.

Bij verstandig bewegen gaat het erom dat je de kleine omwegen opzoekt die het lichaam in beweging houden. Want dat kun je dag na dag, jaar na jaar volhouden.

CLUSTER 2: EET VERSTANDIG

Wat voor bewegen geldt, geldt ook voor voeding. Te veel mensen hebben overgewicht. Omdat dat lichaam van ons, dat meer dan een miljoen jaar geleden ontworpen is, heeft ingebouwd dat we een periode van voedselgebrek kunnen overleven omdat we vet opslaan. Tegenwoordig raken we altijd en overal aan eten, en dus... is er geen schaarste meer en eten we vaak gewoon te veel.

Wat te doen? Diëten? Op dieet gaan werkt op korte termijn. Op lange termijn is het effect nagenoeg nul. Want weinig mensen houden het voor altijd vol. Maar de lange termijn is net wat telt als je het over gezonde veroudering hebt.

Leesexemplaar

Wat blijkt uit de analyse van de *blue zones*? Dat een zogenaamd flexitarisch eetpatroon wellicht de beste optie is. Geen streng veganisme, geen radicale onthoudingsprogramma's, niet jezelf uithongeren. Wel een voedingspatroon dat hoofdzakelijk gebaseerd is op groenten en fruit, aangevuld met matige hoeveelheden vis, vlees of gevogelte. Je hebt de vegetarische dagen, en je hebt de dagen dat je dierlijke eiwitten binnenkrijgt. En je eet niet te veel.

En de vuistregel is dat je je nooit voor honderd procent vol eet. Het is een gewoonte die bijvoorbeeld diep verankerd zit in de Okinawaanse cultuur, onder de naam *hara hachi bu*. Het betekent letterlijk: eet tot je voor tachtig procent vol zit. Meer heb je immers niet nodig. Maar helaas, te veel mensen eten tot ze honderd procent genoeg hebben, of als het lekker is zelfs honderdtwintig procent. Mensen zijn een van de weinige zoogdieren die zichzelf kunnen overeten. Wij eten al te vaak tot we geen pap meer kunnen zeggen.

Ook belangrijk als je niet méér wil eten dan je nodig hebt: vermijd ultrabewerkte voeding. Voeding uit pakjes bestaat voor een groot deel uit 'lege calorieën' – je neemt calorieën op, maar je lichaam krijgt er geen energie van. Zo kun je blijven eten.

Hier ligt een belangrijke rol voor het beleid. De overheid kan ervoor zorgen dat er minder ultrabewerkte voeding in de schappen van supermarkten terechtkomt. Dat is niet gemakkelijk. Maar het kan. Singapore bewijst dat. Ook in Singapore kun je chips kopen, maar het systeem maakt het er veel gemakkelijker om te kiezen voor iets gezonder.

Leesexemplaar

CLUSTER 3: HEB EEN DOEL

De derde cluster van levensstijl in de *blue zones* is misschien de meest onderschatte. Het is een reden hebben om 's morgens op te staan. Dat klinkt filosofisch, maar een doel hebben tijdens je dag heeft een heel concrete werking op gezondheid en levensverwachting. Als je een doel hebt – een taak, een plan, een project, een verantwoordelijkheid – dan functioneer je beter. Mentaal én lichamelijk.

Ik ben zelf 53 jaar. Ik ken gepensioneerde oud-collega's van wie ik denk: zo zou ik ook oud willen worden. Vol energie, vol plannen, ze hebben het drukker dan ooit. Maar er zijn er ook die snel verouderen. En dat zijn heel vaak die mensen die geen plannen meer hebben of maken, die bij wijze van spreken de hele dag televisiekijken. Het is natuurlijk maar een illustratie, geen wetenschappelijk bewijs. Maar je herkent deze voorbeelden wellicht ook.

Dat doel in je leven moet trouwens niets spectaculairs zijn. En als je wat ouder wordt, mag het tempo gerust ook wat zakken. Stel dat je hoogbejaard bent, moeilijk te been, je hoort misschien niet meer zo goed en denkt niet meer zo snel. Dan zou je de hele dag kunnen wachten... tot de dag voorbij is. Maar je kunt misschien ook alvast de aardappels schillen voor het drukbezette gezin met jonge kinderen dat naast je woont. Het gezin zal je héél dankbaar zijn als ze om zes uur moe thuiskomen en nog aan het eten moeten beginnen. En de structuur die het jou geeft, het gevoel dat je ergens nuttig bent, dat je ergens verwacht wordt, dat mensen op je rekenen... dat is cruciaal voor een lang en gezond leven.

In *blue zones* zien we dat dit doel organisch verankerd zit in het dagelijkse leven van jong én oud. Mensen blijven actief in hun gemeenschap, ook als ze ouder worden. Ze worden gezien als dragers van kennis en ervaring, ze stoppen niet plots met bijdragen aan het collectieve leven.

Leesexemplaar

Blue zones in de populaire cultuur

In de film *Living* (2022) speelt Bill Nighy de Londense ambtenaar Williams, een man met een saai leven die op een dag hoort dat hij nog maar enkele maanden te leven heeft. Hij houdt zijn noodlot angstvallig verborgen voor zijn omgeving. En in plaats van te treuren, besluit hij zich te storten op een persoonlijk project: het bouwen van een speeltuintje in de wijk, iets wat al jaren op de lange baan wordt geschoven.
De film zegt niets over langer leven, maar gaat over de vraag die *blue zones* ook opwerpen: waarvoor leef je? Mensen in *blue zones* voelen zich, méér dan elders, nuttig. Ze hebben een reden om op te staan. Bovendien voelen ze zich verbonden met hun buurt, met hun gemeenschap.

CLUSTER 4: WEES VERBONDEN

De vierde cluster gaat over sociale cohesie en gemeenschapsgevoel. Uit onderzoek in de sociale wetenschappen weten we al langer dat mensen die actief zijn in het verenigingsleven langer leven. Mensen die ingebed zijn in hechte sociale netwerken – met vrienden, familie, gemeenschappen – ook. Dat is geen toeval. Sociale verbondenheid beschermt. Het geeft structuur, levenslust en ook een gevoel van veiligheid. En ze biedt een buffer tegen stress en isolement.

In onze gefragmenteerde, geïndividualiseerde samenleving zijn we die verbondenheid soms kwijtgeraakt. Het is dan ook geen toeval dat eenzaamheid door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt om-

Leesexemplaar

schreven als een van de grootste bedreigingen voor de volksgezondheid. Ook dat snappen ze in de *blue zones*. Men eet er samen, feest er samen, rouwt er samen. Het is er ingebakken.

SINGAPORE, WAAR ZE ZELF EEN *BLUE ZONE* HEBBEN GEBOUWD

We weten dus intussen heel goed wat mensen in die *blue zones* gezond en lang doet leven. Dan is de hamvraag: kunnen we hier een *blue zone* nabootsen? Kunnen we een *blue zone* bouwen in plaats van er toevallig in geboren te worden? Het antwoord is ja. En het mooiste bewijs is Singapore.

85 jaar

Dat is anno 2027 de levensverwachting van de Singaporees, een stijging van 20 jaar sinds 1965.

Singapore is in 1965 als stadstaat ontstaan en telt intussen zes miljoen inwoners. In 1965 bedroeg de gemiddelde levensverwachting er zo'n 65 jaar. Nu, anno 2027, is dat 85 jaar. Bij ons is de levensverwachting in die periode ook gestegen. In 1965 lag die op 70 jaar, nu leven we hier gemiddeld 82 à 83 jaar. Een stijging van meer dan 12 jaar dus. Niet slecht. Maar in Singapore is de levensverwachting met 20 jaar gestegen! En dat is geen demografisch toeval of een kwestie van betere gezondheidszorg. Dat is beleid.

Leesexemplaar

Wat heeft de Singaporese overheid gedaan? Ze heeft actief ingezet op de vier clusters van *blue zones*. Singapore doet mensen bewegen. Auto's kosten in Singapore ontzettend veel, drie keer meer dan elders. Daardoor wandelen en fietsen mensen veel meer. Bovendien zijn parkeerplaatsen schaars zodat wie zich toch met de auto verplaatst, nog een flinke wandeling voor de boeg heeft.

De overheid heeft alle burgers in Singapore ook een sporthorloge gegeven en deelt een soort maaltijdcheques uit aan wie zijn dagelijkse stappendoel haalt. Die kun je er in de supermarkt inwisselen, maar enkel voor gezonde voeding. Ultrabewerkte voeding zoals chips, koekjes of prefab-maaltijden is er sowieso veel minder te koop.

Er is een mooie anekdote die perfect de bereidheid van het Singaporese beleid illustreert: op een bepaald moment heeft de overheid aan Coca-Cola gevraagd om de hoeveelheid suiker in cola te halveren. Coca-Cola weigerde. Waarop Singapore zei: dan mogen jullie hier niet langer cola verkopen, voortaan zullen we hier Pepsi drinken. Waarop Coca-Cola (uiteraard!) wel toegaf. Soms moet je een groot bedrijf er even aan herinneren wie er de regels bepaalt.

Singapore beschikt ook over een uitgebreid netwerk van gemeenschapscentra waar mensen van alle leeftijden elkaar ontmoeten.

De Singaporese overheid heeft van Singapore dus doelbewust een *blue zone* gemaakt en da's geweldig. Maar dat betekent niet dat Singapore kritiekloos verheerlijkt moet worden. Singapore is officieel een parlementaire republiek met een meerpartijenstelsel, maar al meer dan zeventig jaar is daar één partij aan de macht. In zo'n geval is het natuurlijk makkelijker om een geïntegreerd totaalbeleid door te voeren.

Anderzijds: zouden er hier partijen zijn die 'nee' zeggen als je hen vraagt om van het land een *blue zone* te maken? Als je die vier clusters samenneemt en ze systematisch uitwerkt via beleid, dan stijgt de gezonde

Leeskamer

levensverwachting van een bevolking. Dat is niet alleen fijn voor wie er woont, maar ook economisch een goed idee.

WAAROM ARTSEN NOG TE WEINIG AAN PREVENTIE DOEN

Momenteel wordt hier nog veel te weinig ingezet op *blue zones* en de vier clusters. Niet alleen door de overheid, ook in de gezondheidszorg en de academische wereld.

Tegen mijn studenten geneeskunde zeg ik elk jaar opnieuw: als je straks huisarts wordt, schrijf dan zo vaak mogelijk 'fysieke activiteit' voor. Want bewegen bevordert niet alleen het herstel als je ziek bent, het is ook een geweldige preventiemaatregel. Ik heb preventie dan ook expliciet ingebouwd in mijn cursusmateriaal. Dat lijkt een vanzelfsprekendheid, maar dat is helaas uitzonderlijk.

Gezondheidsopleidingen zijn in ons land – en eigenlijk overal ter wereld – in de eerste plaats genezend van aard. We leren onze studenten hoe ze zieke mensen beter maken. We leren ze welke medicijnen ze moeten voorschrijven als iemand te veel cholesterol heeft. Maar we leren ze niet goed genoeg hoe ze kunnen voorkomen dat iemand überhaupt te veel cholesterol krijgt. Dat is een blinde vlek. En het is er een die we als academische wereld moeten aanpakken.

We moeten dit structureel verankeren in de curricula van geneeskunde, farmacie, verpleegkunde, revalidatiewetenschappen. De gezondheidsprofessional van de toekomst moet ook een preventiespecialist zijn.

Leesexemplaar

VIJF EURO TE VEEL

Ons gezondheidssysteem is in veel opzichten een van de beste ter wereld. Als je ziek bent en naar de dokter gaat, betaal je dertig euro. Vijfentwintig euro daarvan krijg je terug van het ziekenfonds, slechts vijf euro remgeld blijft over. Dat systeem zorgt ervoor dat ook mensen met een lager inkomen toegang hebben tot kwaliteitsvolle zorg. Dat is een verworvenheid die we moeten koesteren.

Maar er zit een perverse logica in verankerd. Als je nog niet ziek bent en bijvoorbeeld preventief wilt bewegen – via een goed sportmedisch programma, met professionele begeleiding –, dan betaal je dat volledig zelf. Honderd, tweehonderd, driehonderd euro voor een grondige screening met trainings- en voedingsadvies. Geen terugbetaling. Ik run naast mijn academische job ook een sportmedisch adviescentrum, en ik besef maar al te goed dat dat een luxe is die lang niet iedereen zich kan veroorloven.

Ik werkte ook mee aan het cardiale-revalidatiecentrum van het Jessa Ziekenhuis in Hasselt. Patiënten die een zware hartoperatie hebben ondergaan, mogen bijvoorbeeld zestig sessies hartrevalidatie volgen. Ze worden dan professioneel begeleid om te bewegen. Die sessies worden terugbetaald: opnieuw dertig euro per sessie, vijf euro remgeld voor de patiënt. Na enkele maanden zijn die beurten opgebruikt. De patiënten zien er schitterend uit: ze zijn afgevallen, ze voelen zich fit, hun conditie is verbeterd. En dan stoppen ze. Omdat de beurten op zijn.

We betalen mensen terug als ze ziek zijn.
We betalen niet mee als ze gezond proberen te blijven.

We hebben dan geprobeerd om als vervolg ook groepssessies aan te bieden aan vijf euro, exact hun vroegere remgeld, dus niet duurder. De reactie van sommige patiënten was ontnuchterend: ‘Hoeveel krijg ik daarvan terug?’ Niks, de beurten zijn op. ‘Dan kom ik niet.’ Dat zegt

Leesexemplaar

iets fundamenteels over hoe mensen omgaan met gezondheid, maar ook over hoe we ons systeem hebben ingericht. We betalen mensen terug als ze ziek zijn. We betalen niet mee als ze gezond proberen te blijven. Dat is de omgekeerde wereld.

JE EIGEN *BLUE ZONE*, VANAF MORGEN

In België worden we gemiddeld 83 jaar. Maar de gezonde levensverwachting – de periode waarin je echt goed in je vel zit, zonder chronische aandoeningen en beperkingen – ligt ergens rond de 76 jaar. Dat betekent dat de Belgen gemiddeld de laatste zeven jaar van hun leven met ziektes of kwalen doorbrengen. Kanker, hart- en vaatziektes, diabetes... Ziektes die minder vaak voorkomen bij wie heel zijn leven gezond heeft geleefd. Dat is rot voor wie ziek is, maar ook de maatschappelijke kosten zijn astronomisch. En nu mensen steeds ouder worden, is de golf die op ons afkomt reëel, en de economische impact haast niet te overzien.

Daarom moeten we echt veel meer inzetten op preventie. Wij, wetenschappers, roepen dat al twintig jaar. Maar helaas, we slagen er maar matig in om die boodschap te laten landen bij beleidsmakers, laat staan bij het grote publiek. Preventie is niet sexy. Het levert geen spectaculaire voor-en-na-foto's op. Het kost geld nog voor de kosten opduiken. En politici willen resultaten binnen één regeerperiode. Maar nu we spreken over *blue zones*, wordt er wél geluisterd.

'Bert, kunnen wij van Limburg een *blue zone* maken?' Die vraag werd me gesteld. Waarom Limburg? Omdat ik aan de Universiteit Hasselt werk en omdat Limburg sterke troeven heeft: de Limburgers leven het langst, ze zetten meer stappen dan de rest in Vlaanderen, er is meer groen. Dat is een goede basis.

Lesexemplaar

Dus ja, dat kán! Méér nog: laten we van elk dorp en elke stad in Vlaanderen, of België, een *blue zone* maken. Door ervoor te zorgen dat bewegen, gezond eten, een levensdoel (ook als je ouder wordt) en sociale verbondenheid voor iedereen normaal worden. Door de gezondheidszorg én het beleid daarop af te stemmen.

Zolang de overheid hier nog niet voluit voor gaat, kun je vandaag al zelf beginnen. Met kleine veranderingen. Neem de trap naar dat kopieertoestel twee verdiepingen hoger. Neem de fiets voor verplaatsingen die je vroeger met de auto deed. Eet net wat meer groenten en net wat minder chips. Bezoek vrienden. Of buren. Bel iemand eens spontaan op. De wetenschap achter al die kleine ingrepen is solide. En het goede nieuws: je hoeft er echt niet voor te verhuizen naar een *blue zone*. We maken die gewoon hier!

Leesexemplaar

Jan Danckaert (1964)

→ fysicus en rector van de Vrije Universiteit Brussel

→ gespecialiseerd in toegepaste natuurkunde: hij behaalde zijn doctoraat aan de VUB in niet-lineaire optica en deed onderzoek naar fotonica, complexe systemen, neurale netwerken en metamaterialen

→ omschrijft zichzelf als 'Rector – Fysicus – Brusselaar'

→ heeft een dochter en is bijzonder begaan met de problematiek van psychisch welzijn bij jongeren

→ is erg geïnteresseerd in Spaanse en Latijns-Amerikaanse cultuur en was in zijn jonge jaren een fervent salsadanser

Leesexemplaar