

## Jonge mensen in een oud lichaam



'Een gezonde leefstijl is van levensbelang.'

Foto Roos Koole / ANP



Philip Scheltens



Jaap Seidell

**Dementie is nu nog vooral gekoppeld aan de ouderdom. Maar dat is rap aan het veranderen. Dikke kinderen vormen daarbij een risicogroep. Vier hoogleraren willen het tij keren.**

LIDY NICOLASEN, MARIE LOUISE SCHIPPER

Het aantal jong dementerenden groeit. Dat is een gevolg van de ongezonde leefstijl van jongeren. Het is een wereldwijde ontwikkeling, zeggen vier hoogleraren van de Vrije Universiteit en het VU medisch centrum in Amsterdam.

Dementie is nu nog een ouderdomsziekte. Hoe ouder, hoe groter de kans op dementie. Van het aantal 85-jarigen lijdt 48 procent aan deze ziekte. Van de 65-jarigen heeft 3,7 procent dementie. Maar die verhouding verandert in rap tempo.

Ziekten die vroeger alleen bij oude mensen voorkwamen, hebben kinderen met obesitas nu: ze lopen een hoog risico om suikerziekte, vervette levers en hart- en vaatziekten te ontwikkelen.

'Het zijn jonge mensen in een oud en ziek lichaam. Kinderen van 12 jaar. We weten dat ze rond hun dertigste dood zullen gaan', zegt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en overgewicht.

Samen met hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder is hij een samenwerking aangegaan om het tij te keren. Philip Scheltens, hoogleraar cognitieve neurologie en Willem van Mechelen, hoogleraar sociale geneeskunde, hebben zich bij hen aangesloten.

### Leefgewoonten

Een gezonde leefstijl is van levensbelang, zeggen zij. Volgens minister Schippers van Volksgezondheid zijn de ouders verantwoordelijk voor het aanleren van goede leefgewoonten van hun kinderen, en niet de overheid. Maar ouders redden dat niet alleen, menen

de hoogleraren.

Lang niet altijd wordt in overgewicht of obesitas bij jongeren de oorzaak van dementie gezien, omdat dikke dementerenden nu eenmaal niet bestaan. Bij dementie vermindert de eetlust en verliest de patiënt vele kilo's in een paar jaar tijd. Op zo'n moment denkt niemand meer terug aan de ongezonde leefstijl in de jongere jaren.

Het VUmc Alzheimercentrum in Amsterdam ontfermt zich in Nederland ook over jong dementerenden. Scheltens, die er directeur is, ziet er zeshonderd per jaar. De jongste is 29. Het is het topje van de ijsberg, zegt hij, maar er is niet meer plaats in de kliniek. 'We bestaan nu twaalf jaar en we zien de aantallen alleen maar toenemen.'

Scheltens schat dat er in Nederland meer dan 12 duizend jong dementerenden zijn. Zijn schatting is gebaseerd op Engels onderzoek, bij gebrek aan Nederlandse cijfers.

De risicogroepen over wie het hier gaat, zijn vaak laag opgeleid. Ze hebben weinig vaardigheden en kennis om het probleem aan te pakken. De ouders hebben ongezonde eet- en leefgewoonten. Hogeropgeleiden leven gezonder en blijken ook op oudere leeftijd aanzienlijk minder ouderdomsziekten te hebben.

Hoogleraar voeding en overgewicht Seidell: 'Het is meestal niet door onverschilligheid dat iemand slechte leefgewoonten aanleert. Kinderen gaan vaak eten omdat hun ellende groot is. Door hun dikte raken ze daarna geïsoleerd, ze worden op straat gepest en zitten thuis, voor de televisie. Het bijsturen kost grote moeite, ook omdat het lichaam zich verzet tegen veranderingen.'

Zijn collega Willem van Mechelen, die onderzoek doet naar het beweeggedrag: 'Als mensen niet in staat zijn dat zelf te regelen, moet je

hen helpen. Roken hebben we ook op die manier aangepakt.'

Seidell heeft zijn hoop gevestigd op lokale initiatieven, van de overheid en het bedrijfsleven, die preventief moeten werken.

### **Frontale lob**

Scherder propageert beweging in lichaam én hoofd, van jong tot oud. 'Voorin het hoofd, daar gebeurt het allemaal', zegt hij. 'Als de frontale lob niet geprikkeld wordt, kachelt het brein achteruit. Beweging, gezond eten, muziek maken, dat helpt allemaal om een reserve in je hersens op te bouwen. Het brein reageert als je dat allemaal nalaat. Het denken en bewegen gaat steeds trager en dat proces verloopt bij jongeren veel sneller dan bij ouderen.'

We worden allemaal luier, zegt Scherder. Ons sociale leven ligt in de laptop op schoot, we nemen de roltrap in plaats van de trap. 'En wie eenmaal dement is, helpen we verder de dementie in. Waarom hangen ze er in verpleeghuizen vaak zo apathisch bij? Omdat je daar niets meer hoeft. Dat is desastreus voor het brein.'

**VU Connected - het ideële netwerk van de VU, het VUmc en hogeschool Windesheim - begint dit voorjaar de campagne Slim Eten: gezond leven à la carte. [vuconnected.nl](http://vuconnected.nl)**