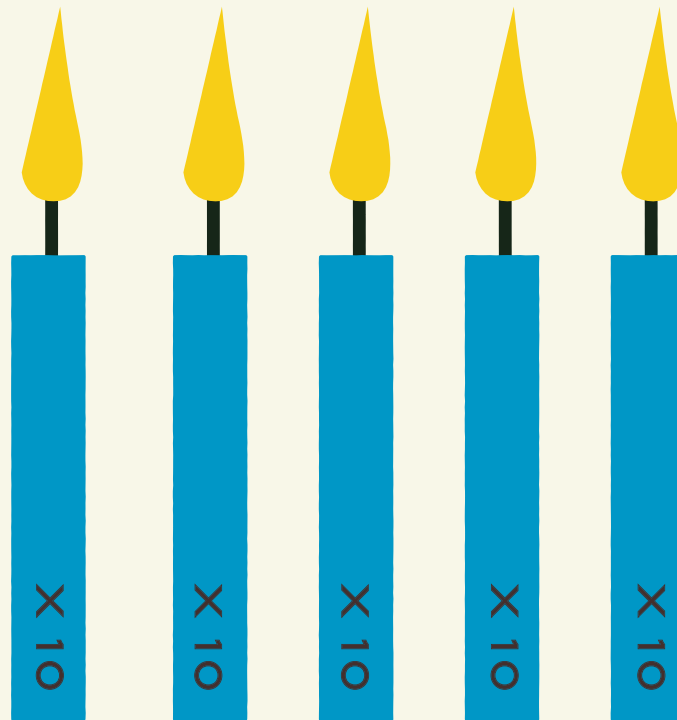




GEFELICITEERD,  
JE BENT 50!



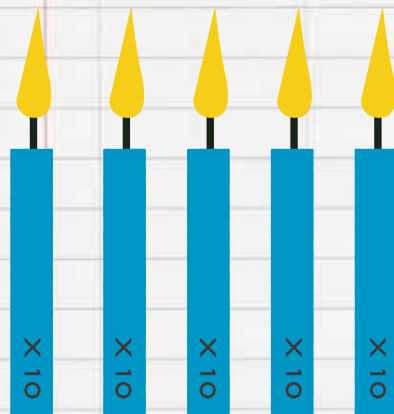
# HOERA, JE BENT 50!

MANNEN VAN MIDDELBARE LEEFTIJD ZIJN  
BEGERENSWAARDIG EN SEXY. DUS TEL UIT  
JE WINST NU JE VIJFTIG BENT!

De moderne man van vijftig is niet de oude man die zijn vader op die leeftijd was; hij staat nog midden in het leven. Deze vijftiger werkt, gaat uit, bemoeit zich met de opvoeding van zijn kinderen, investeert in zijn relatie en telt nog lang niet af naar zijn pensioen.

'Hoe je het ook bekijkt, mannen van middelbare leeftijd zijn zeer begerenswaardig, in principe sexy, omdat ze de meeste voordelen van hun jonge jaren behouden hebben

terwijl ze de aantrekkelijke kenmerken van een hogere leeftijd bezitten,' zegt David Bainbridge, zoöloog aan de Universiteit van Cambridge in zijn boek *De midlife mythe*. Even los van die middelbare leeftijd – een term met een ongelukkige bijklank – prijst Bainbridge de vijftiger. Want zijn hersenen zijn in topvorm, hij gaat uitzonderlijk doelmatig om met energie, is mentaal stabiel, kan zich nog steeds (gezond) voortplanten



en groeit weer toe naar zijn partner. 'Ouder worden is een verandering, geen crisis,' zegt de zoöloog.

## Fantasie

Toch merkt de vijftiger dat hij 'van een zekere leeftijd is'. Zo is de kans groot dat hij kaal wordt. Dat hij minder goed proeft. En die droge mond komt omdat hij minder speeksel aanmaakt. Het gehoor wordt minder. De kans op botbreuken neemt toe nu de dichtheid van

de botstructuur vermindert. Het hart kan niet zo veel meer aan. Het is in ruststand bijna net zo goed als voorheen, maar reageert heftiger op inspanning. Net als de longen, die nemen minder zuurstof op. Sporten is goed, maar te veel sporten niet. Ook spieren hebben te lijden onder de jaren, hun kracht neemt af. De goed getrainde man moet blijven trainen wil hij een strak lijf houden. Als hij ophoudt met zijn oefeningen, is hij zijn gespierde figuur zo kwijt. De vijftiger gaat ook steeds vaker plassen. De blaaspijpen worden minder, dus hij moet zijn blaas vaker legen om van die druk af te komen. Ook het libido neemt af, er wordt minder sperma geproduceerd en de tijd tussen twee erecties wordt langer. Toch »

## DE VIJFTIGER KAN MET ZIJN OPGEDANE KENNIS EEN ENORME BRON ZIJN VOOR ZIJN JONGERE COLLEGA'S, VRIENDEN EN FAMILIELEDEN

zijn dat geen belemmeringen voor een prettig seksleven. Met een beetje fantasie, pragmatisch inzicht en wederzijds begrip, kan (vrijwel) alles nog. Het duurt wat langer, maar dat is eigenlijk helemaal niet erg. Niet voor haar, niet voor hem.

### Alcoholproblematiek

De meest serieuze bedreiging voor de ouder wordende man is zijn levensstijl. Voor eten en drinken geldt de vuistregel dat een vijftiger (en eigenlijk iedereen) niet meer moet nuttigen dan hij nodig heeft. De alcoholproblematiek is onder ouderen de laatste tien jaar vrijwel verdubbeld. Naar schatting van het Trimbos Instituut zijn er ruim 150.000 probleemdrinkers van 55 jaar en ouder. Veel ouderen kunnen

bovendien minder goed tegen drank, doordat hun lever en nieren minder goed werken. Mannen van deze leeftijd wordt dan ook geadviseerd maximaal twee glazen alcohol per dag te drinken. Gelukkig zitten er ook positieve kanten aan – matig! – alcoholgebruik. Het is goed voor je hart en bloedvaten en er zijn aanwijzingen dat het de kans op dementie vermindert. Maar dat is bij maximaal twee glazen wijn of bier per dag. Dat er hersencellen afsterven, dat is nauwelijks te merken, zeker de eerste jaren niet. Maar dat het geheugen niet meer perfect en razendsnel werkt, het vermogen nieuwe dingen te leren er niet beter op wordt, tja, dat merkt de vijftiger meer en meer.

En toch is het heel leuk om vijftig te zijn. Een vijftiger is emotioneel stabiel, kan veel betere keuzes maken omdat hij zorgvuldiger afweegt en zijn ervaring inzet. Daarnaast kan zijn opgedane kennis een enorme bron zijn voor zijn jongere collega's, vrienden en familieleden. Sommige dingen gaan moeizamer (sport), doen zich vaker voor (plassen) of veranderen in uitvoering (seks). Maar dat ze 'anders' gaan, betekent niet automatisch dat het ook minder gaat. En de kans op een succesvolle periode na je vijftigste wordt groter wanneer je je realiseert dat je daar

**HET IS HEEL LEUK  
OM 50 TE ZIJN**



alleen maar een paar eenvoudige dingen voor hoeft te doen: gezond eten, matig zijn met alcohol en veel bewegen. Dat is goed voor je lichaam en voor je hersenen. Wandel, fiets, ga nordic walken, ski, mountainbike, schaats of hocke. En geniet van je (nieuwe) status als sexy en begeerenswaardig. ●

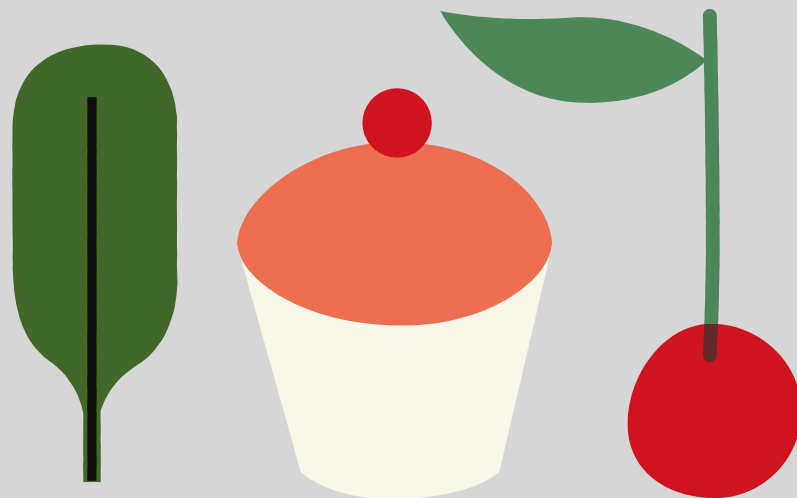
JE WEET  
DAT JE 50  
BENT ALS

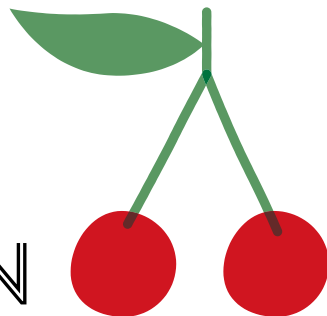
... JE DENKT:  
'OEI, DAT HAAR'





GOED ETEN,  
GOED SLAPEN





# FIT BLIJVEN

HOE OUDER JE WORDT, HOE EFFICIËNTER JE LICHAAM MET ENERGIE OMGAAT. JE HOEFT DUS MINDER TE ETEN. MAAR ALS JE MINDER EET, WORDT DE NOODZAAK GROTER OM JE TE VOEDEN MET PRODUCTEN MET VEEL VOEDINGSSTOFFEN. VOEDINGSDESKUNDIGE YNEKE VOCKING OVER METABOLISME, VOEDING, SPORT EN RUST.

Na je dertigste gaat je ruststofwisseling steeds iets langzamer werken. De ruststofwisseling is de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft om zichzelf in stand te houden en optimaal te werken. Wist je bijvoorbeeld dat de hersenen wel 20 % van de totale ruststofwisseling uitmaken, terwijl ze maar 2 % van je lichaamsgewicht bedragen?

## Killer body

Hoe hoger de vetvrije massa in je lichaam (spiermassa), hoe hoger je ruststofwisseling. Spieren verbruiken in rust namelijk ook energie. Als je regelmatig traint en dus meer spieren opbouwt, verbrandt je lichaam meer energie, ook al zit je op de bank. Het probleem is dat ook je spiermassa na je vijftigste met elk jaar met gemiddeld 10 % afneemt. Mannen

die op hun 25e 80 kilo wegen en dat op hun 50ste nog doen, hebben gegarandeerd minder spieren dan ze vroeger hadden. Trainen dus, minstens twee keer in de week een uur. Trainen is niet alleen maar dat half uurtje wandelen of fietsen per dag, nee, echt sporten. Zorgen dat je hartslag hoger wordt en dat je spieren traint. Dat kan elke sport zijn die je leuk vindt. Zorg er ook voor dat je de kleine spiertjes van je lichaam traint. Je blijft dan sterk en energiek tot op latere leeftijd. Leuk nieuws is dat je op je vijftigste nog even goed spieren kunt kweken als op je 25ste. Misschien duurt het iets langer voor je resultaat ziet, maar ook op latere leeftijd kun je dus nog een killer body krijgen. 'Natuurlijk is het wel verstandig om de training rustig op te bouwen, zeker als je niet vaak hebt gesport. En als je veel overgewicht hebt of nog nooit iets aan sport hebt gedaan, kun je je het beste laten checken

door een sportarts of even langs de huisarts gaan.'

## Vezels

Niet alleen trainen, ook gezonde voeding is belangrijk om goed fit te blijven. Zo zijn vezels heel belangrijk. In de loop van de evolutie zijn we steeds minder vezels gaan eten, en dat is een van de oorzaken van welvaartsziektes als overgewicht »

## ELK SPRINTJE HELPT TEGEN OVERGEWICHT

In de strijd tegen overgewicht helpt elke minuut intensief bewegen, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Utah. Korte, explosieve uitbarstingen van energie hebben hetzelfde effect als langdurigere inspanningen. Wie elke dag af en toe de trap oprent of hard fietst om de trein te halen, heeft volgens de onderzoekers minder kans op overgewicht. Mannen 2 % minder kans en vrouwen maar liefst 5 % minder kans.

